



月	火	水	木	金
<p><b>1</b> ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん 75 ◆ こめ</p> <p>いわしのなんばんづけ いわし 15 ◆ でんぶん 2.5 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>とうふのみそしる とうふ 25 ◆ たまねぎ 20 ◆ にんじん 10 ◆ こまつな 10 ◆ ぶなしめじ 5 ◆ あかみそ 10 ◆ しるみそ 3 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ みりん 0.4 ◆</p> <p>きりほしだいこんサラダ とりささみ 10 ◆ キャベツ 20 ◆ きりほしだいこん 3 ◆ にんじん 3 ◆ うすくちしょうゆ 1.5 ◆ さとう 0.4 ◆ みりん 0.3 ◆ わふうクリーミードレッシング ◆ クラス1ほん ◆</p>	<p><b>2</b> ぎゅうにゅう</p> <p>きりめいりコッパン ◆ セルフドッグ ウィンナー 1ほん ◆ トマトケチャップ 4.5 ◆ トマトピューレ 1.5 ◆ ウスターソース 2.3 ◆ さとう 0.1 ◆ でんぶん 0.1 ◆</p> <p>なつやさいのスープに とりにく 20 ◆ じゃがいも 50 ◆ たまねぎ 30 ◆ スッキーニ 10 ◆ なす 5 ◆ とうがん 5 ◆ にんじん 5 ◆ にんにく 0.02 ◆ とりがら 7 ◆ うすくちしょうゆ 2 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ みりん 0.4 ◆ さとう 0.3 ◆ しろワイン 0.8 ◆ しお 0.4 ◆ こしょう 0.02 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>キャベツのサラダ キャベツ 30 ◆ きゅうり 10 ◆ あかピーマン 1 ◆ ノンエッグマヨネーズ ◆ クラス1ほん ◆</p>	<p><b>3</b> ぎゅうにゅう</p> <p>わかめスープ とうふ 20 ◆ ほしわかめ 0.4 ◆ たまねぎ 15 ◆ にんじん 10 ◆ だけのこ 10 ◆ えのきだけ 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ とりがら 12 ◆ うすくちしょうゆ 4 ◆ こいくちしょうゆ 0.5 ◆ しお 0.3 ◆ こしょう 0.02 ◆ みりん 0.4 ◆ さけ 0.4 ◆</p> <p>ピピンパ こめ 80 ◆ ぎゅうにく 30 ◆ もやし 20 ◆ チンゲンサイ 20 ◆ にんじん 10 ◆ はくさいキムチ 10 ◆ にんにく 0.1 ◆ こいくちしょうゆ 2.7 ◆ うすくちしょうゆ 1.3 ◆ さとう 2 ◆ みりん 0.6 ◆ いちみつとうがらし 0.01 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>あげぎょうざ ぎょうざ 2こ ◆ こめあぶら ◆</p>	<p><b>4</b> ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん 75 ◆ こめ</p> <p>たまごやき 1こ ◆</p> <p>ツナじゃが ツナ 20 ◆ じゃがいも 50 ◆ たまねぎ 35 ◆ にんじん 10 ◆ こんにゃく 30 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ こいくちしょうゆ 7.3 ◆ さとう 3.8 ◆ みりん 0.6 ◆ さけ 0.6 ◆</p> <p>おおさかしろなのあえもの おおさかしろな 30 ◆ こまつな 10 ◆ にんじん 3 ◆ こいくちしょうゆ 2 ◆ さとう 0.4 ◆ みりん 0.4 ◆ ばいせんこんぶ 0.02 ◆</p>	<p><b>5</b> ぎゅうにゅう</p> <p>ベビーパン ◆ とりにくのスタミナため とりにく 45 ◆ たまねぎ 20 ◆ にんにく 5 ◆ しょうが 0.2 ◆ こいくちしょうゆ 3.6 ◆ さけ 1.2 ◆ さとう 1.2 ◆ こチョコジャン ◆ こめあぶら ◆</p> <p>ひやしちゅうか ちゅうかめん 80 ◆ やきぶた 20 ◆ もやし 20 ◆ きゅうり 15 ◆ ホールコーン 10 ◆ にんじん 5 ◆ ひやしちゅうかのたれ 100cc ◆</p> <p>たなばたセリー (パイ、マンゴ、さくらんぼ) 1こ ◆</p>
<p><b>8</b> ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん 75 ◆ こめ</p> <p>ぶたにくとやさいのもの ぶたにく 25 ◆ じゃがいも 40 ◆ たまねぎ 30 ◆ にんじん 10 ◆ こぼう 10 ◆ しいたけ 5 ◆ さやいんげん 5 ◆ こんにゃく 20 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ こいくちしょうゆ 7.5 ◆ さとう 3 ◆ さけ 0.8 ◆ みりん 0.8 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>あじのいちやほし あじ 1さし ◆</p> <p>おひたし はくさい 30 ◆ にんじん 10 ◆ こいくちしょうゆ 2 ◆ さとう 0.4 ◆ みりん 0.4 ◆ ばいせんこんぶ 0.02 ◆</p>	<p><b>9</b> ぎゅうにゅう</p> <p>こめこうちゅうパン ◆ ゴーヤチップス にがうり 30 ◆ でんぶん 5 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>ミネストローネ とりにく 20 ◆ じゃがいも 10 ◆ スパゲティ 8 ◆ キャベツ 10 ◆ たまねぎ 10 ◆ トマト 10 ◆ にんじん 5 ◆ セロリー 2 ◆ にんにく 0.02 ◆ パイオン 12 ◆ うすくちしょうゆ 3 ◆ しお 0.5 ◆ こしょう 0.03 ◆ しろワイン 0.8 ◆ さとう 0.2 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>ひじきのサラダ ハム 10 ◆ めひじき 1 ◆ むきえだまめ 10 ◆ ホールコーン 5 ◆ にんじん 3 ◆ うすくちしょうゆ 1 ◆ さとう 0.2 ◆ ごまドレッシング ◆ クラス1ほん ◆</p>	<p><b>10</b> ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん 75 ◆ こめ</p> <p>とうがんのすましじる ぶたにく 20 ◆ とうがん 25 ◆ にんじん 15 ◆ だけのこ 5 ◆ あおねぎ 5 ◆ しょうが 0.5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ うすくちしょうゆ 4.5 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ しお 0.3 ◆ さけ 0.8 ◆ みりん 0.4 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>とりのからあげ とりにく 45 ◆ しょうが 0.1 ◆ こいくちしょうゆ 2.6 ◆ さけ 0.8 ◆ ガーリック 0.03 ◆ でんぶん 12 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>もやしのあます もやし 25 ◆ にんじん 10 ◆ す 2 ◆ うすくちしょうゆ 1.8 ◆ こいくちしょうゆ 0.4 ◆ さとう 1.2 ◆ みりん 0.4 ◆</p>	<p><b>11</b> ぎゅうにゅう</p> <p>マーボーどんぶり こめ 80 ◆ とうふ 120 ◆ ぶたミンチ 25 ◆ にんじん 15 ◆ あおねぎ 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ しょうが 0.3 ◆ にんにく 0.03 ◆ あかみそ 1.6 ◆ はっちょうみそ 1.6 ◆ とうぼんじやん 0.15 ◆ こいくちしょうゆ 3.5 ◆ うすくちしょうゆ 1 ◆ さとう 1.5 ◆ みりん 0.8 ◆ さけ 0.8 ◆ こしょう 0.03 ◆ とりがらスープ 0.7 ◆ でんぶん 1.6 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>とうもろこし カットコーン 1こ ◆ こいくちしょうゆ 2.4 ◆ さとう 0.5 ◆ みりん 0.4 ◆ さけ 0.5 ◆</p> <p>ナムル チンゲンサイ 20 ◆ もやし 10 ◆ にんじん 10 ◆ にんにく 0.01 ◆ うすくちしょうゆ 1.2 ◆ こいくちしょうゆ 0.6 ◆ す 0.6 ◆ みりん 0.6 ◆ さとう 0.2 ◆ こめあぶら 0.2 ◆</p>	<p><b>12</b> ぎゅうにゅう</p> <p>オリーブパン ◆ しるみざかなのラビゴットソース ホキ 50 ◆ でんぶん 2 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>ひよこまめのスープ とりにく 20 ◆ ゆでひよこまめ 5 ◆ キャベツ 20 ◆ たまねぎ 15 ◆ にんじん 5 ◆ セロリー 2 ◆ パイオン 0.5 ◆ パイオン 12 ◆ うすくちしょうゆ 3 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ しお 0.4 ◆ こしょう 0.02 ◆ しろワイン 0.8 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>ポテトサラダ じゃがいも 35 ◆ ホールコーン 5 ◆ にんじん 5 ◆ しお 0.1 ◆ こしょう 0.01 ◆ ノンエッグマヨネーズ ◆ クラス1ほん ◆</p>
<p><b>15</b> うみのひ</p>	<p><b>16</b> ぎゅうにゅう</p> <p>バターロール ◆ とりささみのパジルソース とりささみ 1こ ◆ しお 0.1 ◆ レモンかじゅう 1 ◆</p> <p>なすのスパゲティ ベーコン 15 ◆ スパゲティ 40 ◆ たまねぎ 20 ◆ なす 20 ◆ にんじん 10 ◆ ぶなしめじ 5 ◆ にんにく 0.05 ◆ トマトケチャップ 14 ◆ トマトピューレ 11.5 ◆ ウスターソース 3.2 ◆ こいくちしょうゆ 0.4 ◆ さとう 0.08 ◆ あかワイン 0.8 ◆ しお 0.3 ◆ こしょう 0.03 ◆ パジル 0.01 ◆ ナツメグ 0.01 ◆ オリーブあぶら ◆</p> <p>パジルチップ 0.04 ◆ こいくちしょうゆ 3.6 ◆ さとう 2.6 ◆ オリーブあぶら 1.1 ◆ でんぶん 0.3 ◆</p> <p>りんご(缶) 40 ◆</p>	<p><b>17</b> ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん 75 ◆ こめ</p> <p>とりにくのこまぼうみ とりにく 30 ◆ じゃがいも 50 ◆ たまねぎ 20 ◆ にんじん 10 ◆ さやいんげん 5 ◆ こんにゃく 30 ◆ しるごま 1 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ しょうが 0.02 ◆ こいくちしょうゆ 6.8 ◆ さとう 2.7 ◆ さけ 1 ◆ みりん 1 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>やきししゃも からふとししゃも 1・2ねん 17き ◆ 3～6ねん 20き ◆</p> <p>きゅうりのすのもの ほしわかめ 0.3 ◆ きゅうり 30 ◆ す 2.2 ◆ うすくちしょうゆ 1.5 ◆ さとう 1.1 ◆ しお 0.12 ◆ みりん 0.4 ◆</p>	<p><b>18</b> ぎゅうにゅう</p> <p>なつやさいのカレーライス こめ 80 ◆ ぶたにく 20 ◆ じゃがいも 15 ◆ たまねぎ 30 ◆ かぼちゃ 20 ◆ にんじん 10 ◆ なす 10 ◆ ピーマン 5 ◆ トマト 5 ◆ りんごピューレ 5 ◆ ブルーピューレ 1 ◆ しょうが 0.2 ◆ にんにく 0.1 ◆ とりがら 7 ◆ どんこつ 3 ◆ こめカレー 15 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ ウスターソース 1 ◆ のうこうソース 1 ◆ あかワイン 1 ◆ トマトケチャップ 1.5 ◆ パジル 0.03 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>ツナのレモンあえ ツナ 10 ◆ きゅうり 25 ◆ にんじん 3 ◆ レモンかじゅう 1 ◆ す 1 ◆ うすくちしょうゆ 1.2 ◆ さとう 1.2 ◆ みりん 0.3 ◆ しお 0.15 ◆</p> <p>れいとうみかん 1こ ◆</p>	<p><b>食物アレルギーをお持ちの方へ</b></p> <p>給食センター・パン工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が意図せず混入してしまう可能性(コンタミネーション)があります。</p> <p>魚を食べるときは骨に気を付けて食べましょう。</p>

献立表の◆♥♣のマークは、  
三色栄養(食べものの3つのはたらき)を  
表しています。

◆きいろ  
…エネルギーになる  
こくろい・いも・さとう・  
あぶら・しゅじつ

♥あか  
…からだをつくる  
にゅう・たまご・さかな・にく  
たいす・かいそう

♣みどり  
…からだのちょうしをととのえる  
やさい・くだもの・きのこ



給食は、3つのはたらきの食べものを  
上手に組み合わせ献立をたてています。



※今月使用する茄子の部は富田林産を予定しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	ビタミン			食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	
	kcal	(%エネルギー)	(%エネルギー)	g	A μgRE	B1mg	B2mg	Cmg	mg	mg	mg	
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の20～30%	5以上	200	0.4	0.4	20	2未満	350	50	3
7月平均栄養量	628	16.2%	28.5%	3.7	371	0.35	0.51	27	2.5	300	86	2.6

●献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は0.85倍量、高学年(5年生・6年生)は1.15倍量になります。  
●材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

