

日	曜日	献 立 名	たいないでのはたらき						エネルギー kcal たんぱくしつ g しようえん g	
			おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしととのえる			
			たんすいかぶつ	しつつ	たんぱくしつ	おきしつ	ビタミン・おきしつ			
1	木	ごはん	ごはん						664 26.5 2.8	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		もろのみそがらめ	でんぶん さとう	あぶら	もろ			しようが		
		しらたきとちくわのいりに	さとう	ごまあぶら	ちくわ		にんじん	しらたき		
		かみなりじる	でんぶん	あぶら	とりにく とうふ たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぶかねぎ		
2	金	こくとうパン	こくとうパン						644 26.6 2.4	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		とりにくのこうそうパンこやき	パンこ さとう	オリーブオイル	とりにく	チーズ	トマト パセリ あがベーマソ ごんじん			
		トマトスープパスタ	マカロニ	あぶら	ベーコン		トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ ズッキニー もも ナタデコ みかん		
5	月	ごはん	ごはん						636 20.9 2.3	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		ほしがたハンパークデミグラスソース	さとう	あぶら	とりにく ぶたにく			たまねぎ にんにく キャベツ フィートコーン		
		キャベツとコーンのソテー		バター	ワインナー			しめじ ねぶかねぎ		
		たなばたじる			かまぼこ	わかめ	にんじん	なつみかん メロン		
6	火	たなばたゼリー	さとう						672 27.3 2.6	
		じゃじゃめん(ひやしソフトめん じゃじゃめんのぐ)	ソフトめん さとう でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが だけのこ ねぶかねぎ		
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		えびシユーマイ児②先③	ごむぎこ でんぶん	さとう	えび たまご			たまねぎ		
7	水	かいそうサラダ(わふうドレッシング)				わかめ つのまた ごんぶく ときわかめ		きゅうり こんにゃく		
		ごはん	ごはん						677 24.1 2.7	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		パオズ1~2年①3年~先②	でんぶん パンこ ごむぎこ		ぶたにく とりにく			キャベツ たまねぎ だけのこ		
		とうふのちゅうかに	さとう でんぶん	ごまあぶら	とうふ ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ だけのこ きくらげ しょうが		
8	木	パンサンスー(ナムルドレッシング)	はるさめ	あぶら			にんじん	きゅうり キャベツ		
		ごんばた たくてぜんさいりょうとう ひんちくふ しょう アレルゲンフリー献立(特定原材料等28品目不使用です。)							713 11.2 3.3	
		アレルゲンフリー カレー(ごはん カレー)	ごはん	あぶら	まぐろ ひよこまめ		にんじん かほぢや トマト	しょうが にんにく たまねぎ なす		
		くだものとやさいのジュース						ほうれんそう ぶどう		
		ハッシュドポテト	じゃがいも	あぶら						
9	金	みずなどいこんのサラダ(イタリアンドレッシング)		あぶら		わかめ	みずな	きゅうり だいこん		
		ミルクパン	ミルクパン						664 25.6 3.4	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		しろみざかなフライ(ソース)	パンこ ごむぎこ でんぶん	あぶら	ホキ					
		ラタトウイユ	さとう	オリーブオイル	ワインナー		かほぢや トマト	たまねぎ なす ズッキニー にんにく パジル		
12	月	アルファベットスープ	マカロニ	あぶら	ベーコン		にんじん	セロリー キャベツ キーマ ユートピース		
		ごはん	ごはん						646 22.2 2.7	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		チキンたれカツ	ごむぎこ さとう	あぶら	とりにく					
		キャベツのレモンあえ	さとう				にんじん	キャベツ きゅうり レモン もしやし ねぶかねぎ じいだけ		
13	火	ワンタンスープ	ごむぎこ		ぶたにく なると		にんじん	パインアップル		
		れいとうパイン							631 22.7 2.8	
		みそラーメン(ソフトめん みそラーメンスープ)	ソフトめん	ごまあぶら	ぶたにく なると		にんじん	ひんにく しょうが ねぶかねぎ もち シトイコーン キャベツ		
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		やきぎょうざ児②先③	ごめこ でんぶん さとう ごむぎこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく		にら	たまねぎ キャベツ		
14	水	フルーツあんにん	さとう			れんにゅう		パインアップル みかん		
		ごはん	ごはん						643 27.6 2.7	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		いかのチリソース	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	いか			ねぶかねぎ にんにく		
		チンジャオロースー	でんぶん	あぶら	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ だけのこ ねぶかねぎ にんにく		
15	木	もずくスープ			とうふ たまご	もずく	にんじん チンゲンサイ	えのきだけ ねぶかねぎ		
		ごはん	ごはん						698 26.9 2.4	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		さばのカレーしょうゆやき			さば					
		だいずのいそに	さとう	あぶら	どりにく だいす がんもどき	ひじき	にんじん	こんにゃく		
		じゃがいものみそしる	じゃがいも			わかめ	にんじん	えのきだけ		
		マスカットゼリー	さとう					ぶりとう		

日 曜日	献 立 名	た い な い で の は た ら き					エネルギー keal たんぱくしつ g しょくえん g
		あもにエネルギーになる		あもにからだをつくる		あもにからだのちうしをととのえる	
		たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	
16	金	こくろい・いもうい・さとう	ゆし	にく・さかな・たまご・まめ・ませいひん	きゅうにゅう・こがな・かいそう	りょくあうしょくやさい	そのたの やさい・くだもの
	ミートサンド(しょくパン ミートサンドのぐ)	しょくパン さとう パンこ	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	コールスローサラダ(コールスロードレッシング)		あぶら			にんじん	キャベツ きゅうり
19	月	パンキンポタージュ	あぶら	べーコン	チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	かほちゃん パセリ	たまねぎ
	ごはん	ごはん					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポークステーキあろしソースがけ	さとう でんぶん	ぶたにく			だいこん しょうが	
	じゃがいものとさに	じゃがいも さとう	かつあぶし				
20	火	はんぺんのすまじる	ふ	はんぺん とうふ	にんじん こまつな	しめじ ねぶかねぎ	
	サラダメん(ひやしソフトめん サラダメんのぐ めんつゆ)	ソフトめん		くきわかめ	にんじん	もしや きゅうり	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	いそべとりてん	てんぶらこ	あぶら	とりにく	あおのり	しょうが にんにく	
	かほちゃんのあまに	さとう			かほちゃん		

☆ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

☆ ※業者から学校に配達されます。

☆ この献立表に記載されている食品は、主な材料であり、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルゲン等、食品のすべては記載してあります。(アレルギー対応をされている児童生徒と保護者の方は、献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。)

☆ 19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事』です。

☆ 今月の県産の食材は「じゃがいも、かほちや、みずな、チンゲンサイ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ズッキーニ、なす、ねぶかねぎ、ぶたにく」です。

* 給食だより*

なつやす なつやす げんき す なつ
ぐ夏休みです。夏休みを元気に過ごすためには、夏バテしな
しょく えいよう た 食、栄養バランスよく食べましょう。



き せつ ぎょう じ たなばた

季節の行事 ~七夕~

がつ か たなばた ひ よる あま がわ りょうぎし さ
7月7日は七夕です。この日の夜、天の川の両岸にある『ひこぼし：わし座のアルタ
さ ねん ど あ でんせつ
イル』と『おりひめ：こと座のベガ』が1年に1度だけ会うことができるという伝説に
ほしまつ きょうじ ささだけ た たんざく ねが こと かざ つ
おづいた星祭りの行事です。笹竹を立て、短冊に願い事を飾り付けたり、そうめんを食
ぱたりします

もく こんだて
「8(木)はアレルゲンフリーの献立です★

食物アレルギーとは、原因となる食べ物が体内に入ることによって、かゆみやじんましん、咳などの様々な症状が起き起こされることをいいます。8日の給食は、食物アレルギーをもつ人も安心して食べられるよう、特定原材料等8品目を使用しない献立にしました。

●アレルゲン特定原材料等28品目●

特定原材料【7品目】



特定原材料に準ずるもの【21品目】

アーモンド・あわび・いか・いくら
オレンジ・カシューナッツ
キウイフルーツ・牛肉・くるみ
ごま・さけ・さば・大豆
鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも
やまいも・りんご・ゼラチン