



実施日	日 曜	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価	
					からだのたべもの	ちからのたべもの	ちょうしのたべもの	エネルギー	たんぱく質
1	金	牛乳	ピビンバ	トックスープ プラム	牛乳, 豚肉, 卵, ベーコン, 豆腐	米, 麦, 油, さとう, ごま油, トック	にんにく, しょうが, たまねぎ, しいたけ, りんご, もやし, にんじん, こまつな, きゅうり, だいこん, 長ねぎ, プラム	626	22.0
4	月	牛乳	高菜めし ☆郷土料理☆ (福岡県)	がめ煮 野菜の辛子和え	牛乳, 昆布, 卵, 鶏肉, 生揚げ, 焼き竹輪 (卵不使用)	米, 麦, ごま油, 白ごま, 油, こんにやく, じゃがいも, さとう	たかな漬, にんじん, ごぼう, たけのこ, しいたけ, さやいんげん, キャベツ, ほうれんそう	631	26.1
5	火	牛乳	冷やしきつね うどん	野菜のちぎり揚げ ゆでとうもろこし	牛乳, 油揚げ, たら(すり身), 押し豆腐, ちりめんじゃこ	うどん, さとう, 油, でんぷん	もやし, きゅうり, にんじん, ホールコーン, えだまめ, ごぼう, とうもろこし	665	26.9
6	水	牛乳	チリビーンズドッグ	コーンサラダ 青菜のスープ	牛乳, 豚肉, ひよこまめ	コッペパン, 油, さとう, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, もやし, キャベツ, ホールコーン, にんにく, こまつな	668	27.3
7	木	ジュア	七夕ちらしずし ☆七夕献立☆	天の川汁 七夕フルーツポンチ	ジュア, 鶏肉, 油揚げ, 卵, 鰹節, 昆布, 豚肉, かまぼこ (卵不使用), 寒天	米, さとう, 油, ごま, カット麩, そうめん	にんじん, かんぴょう, しいたけ, さやえんどう, 長ねぎ, ほうれんそう, ぶどうジュース, パイン缶, 黄桃缶, みかん缶	658	24.0
8	金	牛乳	ごはん かみかみふりかけ	いかのまつかさ焼き おひたし かきたま汁	牛乳, ちりめんじゃこ, 糸削り, 塩昆布, いか, 豆腐, 卵	米, 麦, ごま, さとう, でんぷん	しょうが, にんじん, こまつな, キャベツ, えのきたけ, しいたけ, 長ねぎ, ほうれんそう	569	29.3
11	月	牛乳	ライス ロモ・サルタード (ペルー風ハヤシライス) ☆世界の料理☆ (ペルー)	セビーチェ(魚介のマリネ) みしょうかん	牛乳, 豚肉, ツナ水煮缶, 糸寒天	米, 麦, 油, じゃがいも, さとう	たまねぎ, しめじ, ホールトマト, ピーマン, だいこん, キャベツ, きゅうり, レモン, 美生柑 (河内晩柑)	638	21.4
12	火	牛乳	いわしの かばやき丼	野菜のゆかり和え えのきたけのみそ汁	牛乳, いわし, 米みそ, 豆腐, 生わかめ	米, 麦, 油, 小麦粉, でんぷん, さとう	しょうが, にんじん, キャベツ, もやし, ゆかり, こまつな, えのきたけ, 長ねぎ	655	26.4
13	水	牛乳	黒砂糖パン	ウイナーと夏野菜のグラタン 冬瓜スープ メロン	牛乳, 調理用牛乳, ウイナー, ひよこまめ, チーズ, 鶏肉	黒砂糖, 油, 小麦粉, じゃがいも, オリーブ油	にんにく, たまねぎ, ズッキーニ, ホールコーン, なす, トマト, にんじん, チンゲンサイ, とうがん, アンデスメロン	724	25.7
14	木	牛乳	ジャージャー麺	じゃこサラダ 冷凍みかん	牛乳, 豚肉, 大豆, 米みそ, 八丁みそ, ちりめんじゃこ	油, 中華めん, ごま油, さとう, でんぷん, ごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, しいたけ, 長ねぎ, きゅうり, こまつな, キャベツ, 冷凍みかん	634	26.7
15	金	牛乳	夏野菜の カレーライス	わかめサラダ ペロリンごほうびデザート	牛乳, 鶏肉, わかめ	米, 麦, 油, 小麦粉, じゃがいも, さとう, ごま油	にんにく, たまねぎ, にんじん, しょうが, かぼちゃ, ズッキーニ, トマト, なす, こまつな, キャベツ	732	19.3
19	火	牛乳	鶏飯 ☆郷土料理☆ (鹿児島県)	野菜チップス かりかり和え	牛乳, 卵, 鶏肉, のり, わかめ, ちりめんじゃこ, 油揚げ	米, 麦, 油, さとう, ごま油, ごま, じゃがいも	しょうが, 干しいたけ, にんじん, れんこん, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな, ごぼう, かぼちゃ, だいこん, キャベツ	632	25.0

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

7月分 一日あたりの平均	655	25.0
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	640	24.0

おやつのとりの方

規則正しい食事は、1日の生活リズムを整えるためにとても大切です。
朝・昼・夕の3回の食事を基本に、おやつは何をどれだけ食べるのか、
食べる時間を決めて、食べ過ぎないように気をつけましょう。

こんなおやつのとりの方は... X



七夕は、中国から伝わった行事の一つで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。
七夕の行事食には「そうめん」があります。これにはいろいろな説がありますが、機織りの上手な織姫のつむぐ「糸」や、「天の川」に見立てて食べられるほか、平安時代の宮中の七夕の儀式では、「そうめん」の原型とされる「索餅」がお供えされたことにちなんでいます。



「索餅」とは?
こむぎこ 米こ しろ まね なわ
小麦粉や米粉に塩を混ぜて練り、縄のようにねじりあげたお菓子。奈良時代に中国から伝わった「唐菓子」の一つ。