

実施日	献立名	材 料 名			栄 養 価
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
1 月	【沖縄県の料理】 クファージュシー 牛乳 にんじんシリシリ イナムドウチ汁	牛乳 豚肉 刻み昆布 ツナ 卵 かまぼこ みそ	米 もち米 油 こんにやく	にんじん えだまめ りょくとうもやし たまねぎ だいこん 干しいたけ こまつな	573 kcal 24.2 g
2 火	肉どうふ丼 牛乳 具だくさん汁 伊那華のりんごジュースで作ったゼリー	牛乳 豚肉 かつおけずり節 押し豆腐 油揚げ みそ 粉寒天	米 麦 油 つきこんにやく さとう こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん りんごジュース	642 kcal 26.4 g
3 水	【ギリシャの料理】 ぶどうパン 牛乳 ムサカ レヴィシアスーパ(ひよこまめのスープ)	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン ひよこまめ	ぶどうパン オリーブ油 じゃがいも バター 小麦粉 油	にんにく たまねぎ なす ホールトマト セロリ にんじん キャベツ	554 kcal 23.2 g
4 木	豚肉と青菜のあんかけそば 牛乳 あおのりポテトビーンズ パレンシアオレンジ	牛乳 豚肉 大豆 あおのり	油 むし中華めん さとう でんぶん ごま油 じゃがいも	にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ りょくとうもやし はくさい こまつな パレンシアオレンジ	561 kcal 20.7 g
5 金	【七夕メニュー】 七夕ちらしずし 牛乳 天の川汁 野菜のゆかりがけ	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 かつおけずり節 豚肉	米 さとう 油 白ごま カット麩 そうめん	にんじん かんぴょう 干しいたけ きゅうり 長ねぎ こまつな キャベツ りょくとうもやし ゆかり	588 kcal 24.2 g
8 月	麦ごはん 牛乳 小松菜入り卵焼き 野菜の塩昆布和え 豆乳仕立てのみそ汁	牛乳 鶏肉 卵 塩昆布 かつおけずり節 豚肉 油揚げ みそ 豆乳	米 麦 油 さとう 白ごま こんにやく じゃがいも	干しいたけ にんじん こまつな キャベツ りょくとうもやし 長ねぎ	575 kcal 25.8 g
9 火	カルグクス(韓国うどん) 牛乳 春雨サラダ パンプキンケーキ	牛乳 かつおけずり節 豚肉 あさりむきみ ハム 卵	うどん ごま油 はるさめ 白ごま さとう 小麦粉 バター	ズッキーニ たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ にんにく こまつな りょくとうもやし キャベツ きゅうり かぼちゃ レーズン	589 kcal 22.3 g
10 水	とうもろこしごはん 牛乳 さばの竜田揚げ キャベツのレモン和え 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 さば かつおけずり節 みそ 豆腐 わかめ	米 でんぶん 小麦粉 さとう 油	とうもろこし しょうが だいこん にんじん キャベツ レモン果汁 ぶなしめじ こまつな 長ねぎ	597 kcal 24.8 g
11 木	【伊那アスパラガス使用】 チキンライス 牛乳 アスパラガスサラダ ポテトクリームスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム	米 麦 バター 油 さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ グリーンアスパラガス コーン りんご パセリ	638 kcal 20.9 g
12 金	チリビーンズドッグ 牛乳 ポトフ フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 プレーンヨーグルト	コッペパン 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ コーン パイン缶 黄桃缶 みかん缶	575 kcal 26.9 g
16 火	カポナータ風スパゲッティ 牛乳 ツナサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 ツナ 粉寒天	スパゲッティ 油 バター さとう	にんにく たまねぎ にんじん ズッキーニ ホールトマト トマト なす こまつな キャベツ りょくとうもやし りんご レモン果汁	624 kcal 22.9 g
17 水	麦ごはん 牛乳 シルバーのフライ 野菜のおひたし 白菜のみそ汁	牛乳 シルバー かつおけずり節 豆腐 みそ	米 麦 油 小麦粉 パン粉	りょくとうもやし コーン キャベツ はくさい こまつな	639 kcal 25.9 g
18 木	夏野菜のカレーライス 牛乳 じゃこサラダ メロン	牛乳 豚肉 わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも 白ごま さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす こまつな りょくとうもやし キャベツ メロン	645 kcal 21.7 g

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

◎納品の都合により、食材が変更になる場合があります。

7月分 一日あたりの平均	600	23.8
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0



いよいよ夏休みが始まります！
暑い日が続く、どうしても食欲が落ちやすくなります。冷たいめんだけで食事を済ませたり、食事を食べなかったりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう！

いなし
伊那市の
イメージキャラクター
いなちゃん

しんじゅく ゆうこうていけいとし ながのけん いなし こうりゅうじぎょう
新宿区の友好提携都市・長野県伊那市との交流事業として、
ねん かい よてい いなし のうさんぶつ いなし むしやうていきぎょう
年に3回（予定）で伊那市から農産物が無償提供されます。
だい かい ていきぎょう
第1回は、アスパラガスが提供されます。

つか つく
アスパラガスを使って「アスパラガスサラダ」を作ります！