

実施日	曜	献立名	飲み物	材 料 名			栄養価
				血や筋肉のもとになるもの	お肉や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
1	月	【半夏生献立】 たこめし 肉じゃが 野菜のからしあえ	牛乳	牛乳、油揚げ、たこ、豚肉	米、さとう、油、しらたき、じゃがいも	ごぼう、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな	607kcal 26.5g
2	火	冷やし中華 ちくわのいそあげ ブラム	牛乳	牛乳、豚肉、ハム、卵、ちくわ、あおりのり	中華めん、ごま油、さとう、小麦粉	きゅうり、もやし、こまつな、ブラム	590kcal 26.1g
3	水	豚のうま煮丼 夏野菜のみそ汁 カルピスゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、焼き豆腐、みそ、寒天	米、押麦、油、しらたき、さとう	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、かぼちゃ、トマト、とうがん、コーン、万能ねぎ、みかん缶	639kcal 25.4g
4	木	チリピーズライス わかめサラダ ゆでとうもろこし	牛乳	牛乳、豚肉、大豆、筍、わかめ、じゃこ	米、押麦、油、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、もやし、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、とうもろこし	634kcal 26.0g
5	金	【七夕献立】 七夕ちらし 天の川汁 みず水ようかん	牛乳	牛乳、鶏肉、高野豆腐、卵、わかめ、あずき、寒天	米、さとう、油、ごま、そうめん、麩	干しいたけ、だけのこ、かんぴょう、にんじん、こまつな、ねぎ	595kcal 25.3g
8	月	ごはん さばの香味焼き 五目きんぴら とうふのみそ汁	牛乳	牛乳、さば、豆腐、油揚げ、みそ	米、ごま油、さとう、こんにやく	しょうが、ねぎ、ごぼう、れんこん、にんじん、こまつな、さやいんげん、キャベツ	624kcal 29.1g
9	火	きなこ揚げパン ツナサラダ 夏のABCスープ	牛乳	牛乳、きな粉、ツナ、鶏肉、ウィンナー	さとう、油、マカロニ	にんじん、もやし、こまつな、たまねぎ、にんにく、キャベツ、トマト、かぼちゃ	601kcal 21.7g
10	水	麦ごはん スタミナ納豆 ちくさ焼き	牛乳	牛乳、納豆、鶏肉、卵、豚肉、みそ、豆腐、ひじき	米、押麦、ごま油、さとう、こんにやく	しょうが、にんにく、ねぎ、だけのこ、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	678kcal 31.0g
11	木	【伊勢市給食】 よくばりマーボー丼 アスパラ入り春雨サラダ フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ヨーグルト	米、押麦、さとう、片栗粉、ごま油、はるさめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、だけのこ、ねぎ、なす、アスパラガス、キャベツ、もやし、きゅうり、白桃缶、パイン缶、みかん缶、ブルーベリー	697kcal 26.6g
12	金	【郷土料理★山口県】 ごはん チキンチキンごぼう 野菜のゆかりあえ 大平汁	牛乳	牛乳、鶏肉、高野豆腐、油揚げ	米、片栗粉、小麦粉、牛乳、鶏肉、高野豆腐、じゃがいも、三温糖、油、こんにやく	しょうが、ごぼう、にんじん、えだまめ、キャベツ、もやし、きゅうり、ゆかり、れんこん、干しいたけ	693kcal 26.8g
16	火	【世界の料理★フランス】 ソフトフランスパン 自調のポワレ あさりソース リヨネースポテト ジュリエンスープ	牛乳	牛乳、メダイ、あさり、生クリーム、ベーコン	リトファグ、バター、じゃがいも、オリーブ油、スパゲッティ	にんにく、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、にんじん、セロリ、キャベツ、パセリ	584kcal 28.1g
17	水	枝豆ごはん レバーとポテトのごまがらめ たまごいりみそ汁	牛乳	牛乳、豚レバー、豆腐、みそ、卵	米、片栗粉、油、じゃがいも、さとう、ごま	えだまめ、しょうが、にんにく、にんじん、だいこん、えのきだけ、ねぎ、こまつな	628kcal 28.1g
18	木	夏野菜カレーライス コーンサラダ サイダーフルーツポンチ	牛乳	牛乳、鶏肉	米、麦、じゃがいも、小麦粉、油、さとう	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、なす、ズッキーニ、こまつな、もやし、コーン、パイン缶、黄桃缶、みかん缶、すいか	707kcal 23.4g

な つ や す み

8月27日	火	チキンカレーライス カラフルサラダ おひさまゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉、レンズ豆、寒天	米、押麦、油、小麦粉、じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、コーン、赤ピーマン、オレンジジュース	657kcal 21.3g
28日	水	ソース焼きそば 蕎麦のりポテトピーンズ 中華風たまごスープ	牛乳	牛乳、豚肉、大豆、あおりのり、鶏肉、卵	中華めん、ごま油、小麦粉、片栗粉、じゃがいも、さつまいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、もやし、チンゲンサイ	584kcal 28.1g
29日	木	ねぎ塩カルピ丼 あおさとなめこのみそ汁 野菜のピリ辛あえ	牛乳	牛乳、豚肉、豆腐、あおさ、みそ	米、麦、さとう、ごま油、片栗粉、ごま	にんにく、ねぎ、もやし、にら、レモン、なめこ、きゅうり、だいこん	605kcal 24.3g
30日	金	銚子茶漬け 筑前煮 冷凍みかん	牛乳	牛乳、鮭、のり、鶏肉、高野豆腐	米、油、こんにやく、じゃがいも、三温糖	万能ねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、干しいたけ、さやいんげん、冷凍みかん	606kcal 29.2g

◎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。

**<今月の給食目標> 「はしを正しく使おう」**

はしを正しく持つことはできますか？はしを正しく持つことで、きれいに食べることができるようになります。今月ははしの持ち方に注意して食べましょう！

6月分 一日あたりの平均	631	26.3
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

**【行事食の紹介：七夕】**

7月7日は七夕です。昔は小麦粉と米粉をねって、なわの形にねじって油で揚げた「葉餅」というお菓子をおそなえし、1年間元気に過ごせることを願い食べられました。それが、「そうめん」へと変化し、七夕にそうめんを食べるようになったといわれています。

【6年生 河口湖移動教室】(8日～10日)  
6年生給食なし