

7月 献立表

小学校、中学校、高校用

予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承願います。）

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

七夕給食

夏休みが始まります

7月7日は七夕給食です。
七夕は、農作業の時期をつかさどる彦星と針仕事をつかさどる織姫が仲良く働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲を引き裂きました。そして年に一度七夕の日にはしか会えなくなってしまいました。
北海道は七夕の時期が8月で夏休みのため、7月7日を行事食にしました。七夕の日にはそうめんを食べる習慣があり、この日は七夕そうめんが給食に出ます。



待ちにまった夏休みです。
長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。
一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すのが大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



- 体温や働く力
- からだを作る
- 調子を整える

3	4	5	6	7
ご飯 牛乳 豚肉のねぎ塩焼き ブロッコリーのごま和え 味噌汁（絹さや）	たまごパン 牛乳 野菜コロッケ シーフードサラダ ミネストローネ	ご飯 牛乳 さんまの生姜煮 白菜のおかか和え 味噌汁（大根）	かわりビビンバ丼 牛乳 キャベツのナムル わかめのスープ	七夕給食 七夕そうめん ジョアマスカット いか天ぷら 七夕ゼリー
ご飯、油、砂糖、ごま 牛乳、豚肉、豆腐、味噌 人参、ブロッコリー、絹さや、長ねぎ	パン、油、じゃがいも、パン粉、小麦粉、砂糖、でん粉 牛乳、ベーコン、えび、いか、大福豆水煮、莖わかめ きゅうり、人参、玉ねぎ、トマト、パセリ、いんげん、とうもろこし	ご飯、砂糖 牛乳、さんま、味噌、かつお節、生姜 小松菜、白菜、大根、長ねぎ、人参	ご飯、油、砂糖、ごま 牛乳、牛肉、豚肉、味噌、わかめ キャベツ、人参、もやし、長ねぎ、ほうれん草、切干大根	そうめん、油、天ぷら粉、砂糖 牛乳、卵、いか、マスカット果汁、ブドウ果汁 オクラ、人参
10	11	12	13	14
夏野菜カレーライス 牛乳 マンゴーミルクデザート	ハンバーガー 牛乳 マゼドアンサラダ パンポンキボタージュ	ご飯 牛乳 ほっけのみりん焼き わかめと長ねぎのぬた つみれ汁	ご飯 牛乳 アジフライ なめたけ和え 味噌汁（じゃがいも）	冷やし中華 牛乳 たこ焼き
ご飯、油、じゃがいも、はと麦 牛乳、豚肉 玉ねぎ、人参、なす、トマト、ピーマン、南瓜、赤ピーマン、パイン、みかん	パン、油、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ 牛乳、ハム、チーズ、鶏肉、豚肉 きゅうり、玉ねぎ、人参、レタス、パセリ、トマト	ご飯、砂糖、でん粉 牛乳、ほっけ、わかめ、魚肉、焼き竹輪、油揚げ、味噌 人参、みつば、長ねぎ、玉ねぎ、枝豆、椎茸	ご飯、油、じゃがいも、砂糖、パン粉 牛乳、あじ、味噌、かつお節 白菜、長ねぎ、人参、ほうれん草、えのき、大根	中華めん、油、砂糖、ごま、小麦粉、でん粉 牛乳、卵、ハム、たこ きゅうり、人参、もやし、キャベツ、玉ねぎ、大根
17	18	19	20	21
海の日	ハッピーパン 牛乳 オムレツ ジャーマンポテト ほうれん草のスープ パン、油、じゃがいも、でん粉 牛乳、ベーコン、卵 玉ねぎ、ほうれん草、ぶなしめじ、パセリ	ご飯 牛乳 赤魚の照り焼き キャベツのごま和え 豚汁 ご飯、油、砂糖、ごま、じゃがいも 牛乳、赤魚、豚肉、豆腐、味噌 キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ、ごぼう、大根、長ねぎ、こんにゃく	元気くんの日 チリコンカン丼 牛乳 ハムのマリネサラダ ラビオリスープ ご飯、油、小麦粉、パン粉 牛乳、豚肉、鶏肉、ハム、大豆水煮、金時豆水煮、大福豆水煮 きゅうり、トマト、セロリ、人参、レタス、玉ねぎ、ピーマン	冷やしかしわうどん 牛乳 いももち うどん、でん粉、砂糖、じゃがいも 牛乳、鶏肉 人参、長ねぎ、ほうれん草、椎茸
24	25	26	夏野菜の紹介	
ご飯 牛乳 青肉糸 チョコレタス 白菜ののりスープ	黒糖パン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ コーンサラダ レタスと卵のスープ パン、油、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、パン粉、砂糖、でん粉 牛乳、豚肉、鶏肉、卵	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 ほうれん草ともやしお浸し すまし汁（ぶなしめじ・豆腐） ご飯、砂糖、小麦粉 牛乳、さば、豆腐、味噌	7月10日は夏野菜カレーライスです。夏野菜カレーライスには、トマト、なす、かぼちゃ、ピーマンなどの夏野菜が入っています。旬の夏野菜を残さず、たくさん食べましょう。 トマト…真っ赤な色にはリコピンという栄養成分が入っています。病気を予防したり、老化防止の働きがあります。 なす…鮮やかな紫色の皮には抗酸化成分のナスニンが多く含まれています。 かぼちゃ…カロテンが豊富で、目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけます。 ピーマン…独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜です。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴です。	
ご飯、油、砂糖、でん粉、ごま 牛乳、豚肉、わかめ 玉ねぎ、白菜、キャベツ、人参、ピーマン、竹の子、えのき	玉ねぎ、白菜、キャベツ、人参、ピーマン、竹の子、えのき	ほうれん草、もやし、ぶなしめじ、みつば		