

7月献立表



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。）

小学校、中学校、高校用

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

七夕給食



7月6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が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。そして年に一度の七夕の日にはしかえなくなっていました。
北海道は七夕の時期が8月ですが、夏休みのため、7月6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。

夏休みが始まります！！

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。



2	3	4	5	6
ご飯 牛乳 アジフライ ほうれん草ともやしのお浸し 味噌汁（大根・油揚げ） 体温や働く力 ご飯、油、砂糖、小麦粉、パン粉 からだを作る 牛乳、あじ、油揚げ、味噌 調子を整える 大根、人参、長ねぎ、ほうれん草、もやし	たまごパン 牛乳 デミグラスハンバーグ 根菜のコロコロ炒め イタリانسープ パン、油、砂糖、じゃがいも、パン粉、小麦粉、でん粉 牛乳、ベーコン、鶏肉、豚肉、ウインナー、卵 大根、ほうれん草、トマト、人参、コーン、グリーンピース、玉ねぎ	ご飯 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き 五日きんぴら 味噌汁（水菜） ご飯、油、砂糖、ごま 牛乳、赤魚、豚肉、大豆水煮、味噌 水菜、ごぼう、人参、つぎこんにゃく、エリンギ	五目チャーハン 牛乳 春巻き 大根サラダ わかめスープ ご飯、油、ごま、春雨、小麦粉、でん粉 牛乳、豚肉、ハム、卵、わかめ、ひじき きゅうり、人参、長ねぎ、大根、竹の子、椎茸、キャベツ、玉ねぎ	七夕給食 七夕そうめん ジョア 餅いなり 七夕ゼリー そうめん、もち、砂糖、でん粉 ジョア、卵、油揚げ オクラ、人参、レモン果汁、ぶどう果汁、みかん果汁
9	10	11	12	13
ハヤシライス 牛乳 フルーツ白玉 ご飯、油、砂糖、じゃがいも、白玉もち 牛乳、豚肉、みつ豆 玉ねぎ、人参、トマト、パイン、みかん	フィッシュバーガー 牛乳 コールスローサラダ オニオングラタンスープ パン、油、砂糖、パン粉、でん粉、マヨネーズ、ごま 牛乳、たら、ハム、チーズ、卵 キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ、コーン、ぶなしめじ	ご飯 牛乳 いわしのみぞれ煮 白菜のおかか和え 味噌汁（なめこ） ご飯、砂糖、でん粉 牛乳、いわし、かつお節、味噌 小松菜、人参、大根、白菜、なめこ	麻婆丼 牛乳 三色ナムル ご飯、油、砂糖、ごま、でん粉 牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉 玉ねぎ、ほうれん草、人参、ピーマン、椎茸、もやし、生姜、にんにく	冷やし中華 牛乳 たこ焼き 中華めん、油、砂糖、ごま、小麦粉、揚げ玉 牛乳、卵、ハム、たこ きゅうり、人参、もやし、キャベツ、ねぎ
16	17	18	19	20
海の日 体温や働く力 からだを作る 調子を整える	ベビーパン 牛乳 タンドリーチキン コーンサラダ じゃがいものポタージュ パン、油、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ 牛乳、鶏肉、ヨーグルト、卵 キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ、コーン	ご飯 牛乳 ホキの柚味噌焼き 胡瓜のピリ辛和え すまし汁（ぶなしめじ・豆腐） ご飯 牛乳、ホキ、豆腐、味噌、莖わかめ きゅうり、人参、みつば、ぶなしめじ、柚	夏野菜カレーライス 牛乳 マンゴーミルクデザート ご飯、油、じゃがいも、はと麦 牛乳、豚肉 玉ねぎ、なす、トマト、南瓜、人参、ピーマン、赤ピーマン、みかん、パイン、ナタデココ	元気くんの日 チリコンカツパグティ 牛乳 アメリカンドック 【小学校】 2個付 【中学校・高校】 3個付 スパグティ、油、砂糖、小麦粉、でん粉、パン粉 牛乳、豚肉、牛肉、魚肉、大豆水煮、大福豆水煮、金時豆水煮 玉ねぎ、ピーマン、トマト、人参
23	24	25	【夏野菜の紹介】	
ご飯 牛乳 ブルコギ 焼売（1人2個付） えびと豆腐のスープ ご飯、油、砂糖、でん粉、小麦粉、パン粉 牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、えび 玉ねぎ、チンゲン菜、にら、人参、生姜	黒糖パン 牛乳 野菜メンチカツ マカロニサラダ ジュリエンスープ パン、油、砂糖、マヨネーズ、パン粉、でん粉、じゃがいも、マカロニ、バター 牛乳、豚肉、ハム、卵 きゅうり、人参、セロリ、南瓜、ピーマン、玉ねぎ、キャベツ	ご飯 牛乳 たら若狭焼き なめたけ和え 味噌五目汁 ご飯、油、砂糖 牛乳、たら、豚肉、豆腐、かつお節、味噌 ごぼう、白菜、長ねぎ、ほうれん草、人参、大根、えのき	【夏野菜の紹介】 7月19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。 ①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。 ②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。 ③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。 ④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。	