

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ください。）

小学校、中学校、高校用

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

今月は七夕メニューが登場します♪♪

7月7日といえば七夕です☆短期に願い事を書いて、七夕飾りを作って…言わずと知れた、夏を彩る日本の行事のひとつですね。でも、7月7日が「そうめんの日」と聞くと、「？」と思う人が多いのではないのでしょうか。

日本には地域によって七夕そうめんを食べる風習があります。しかも由来は古く、平安時代までさかのぼります！もともとは中国から伝わった風習で、「7月7日にそうめんを食べると病気をしない」という言い伝えがあるそうです。また、そうめんが天の川のように見えることから、七夕にはそうめんを食べるようになったとも言われます。

給食では5日（金）に七夕メニューが登場します♪七夕そうめんの他に、星の形のかわいらしいゼリーもつきますよ☆お楽しみに！

元気くんの日

今月の10日（水）の元気くんの日には、「元気くんの炊き込みご飯」が登場します★大豆やツナ、マッシュルーム、塩昆布が入った炊き込みご飯です。

大豆は「畑の肉」と呼ばれるくらい、たんぱく質がたっぷり含まれています。しかも肉と比べて脂質は少なく、肉には含まれない食物繊維が豊富です。また、カルシウムや鉄も含まれるとっても優秀な食材なのです！味わって食べてくださいね。



- 体温や働く力
- からだを作る
- 調子を整える

1	<p>ごはん 牛乳 豚の角煮 ピリ辛たなきゅうり もずくのスープ</p>	2	<p>たまごパン 牛乳 チーズハンバーグ コーンサラダ レタスのコンソメスープ</p>	3	<p>ごはん 牛乳 さばのカレー煮 三色きんぴら かき玉汁</p>	4	<p>ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き キャベツの梅和え みそ汁（なめこ）</p>	5	<h3>七夕メニュー</h3> <p>七夕そうめん 牛乳 ちくわ磯辺天ぷら 七夕お星さまゼリー</p>
体温や働く力	ごはん、ごま、ごま油、砂糖	パン、砂糖、パン粉、でん粉	ごはん、ごま、ごま油、砂糖、でん粉	ごはん	ごはん	そうめん、寒天、豆乳、でん粉、天ぷら粉、小麦粉			
からだを作る	もずく、豚肉、牛乳	鶏肉、チーズ、牛乳	さば、鶏卵、豆腐、牛乳	豚肉、牛乳	豚肉、牛乳	ちくわ、えび、鶏卵、かまぼこ、牛乳			
調子を整える	きゅうり、にんじん、大根、白菜、チンゲン菜	キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、レタス、コーン	枝豆、しらたき、みつば、にんじん、椎茸	枝豆、にんじん、キャベツ、大根、梅干し、しょうが、なめこ	枝豆、にんじん、キャベツ、大根、梅干し、しょうが、なめこ	おくら、にんじん、長ねぎ、夏みかん、メロン、あおさ			
8	<p>麻婆春雨丼 牛乳 三色ナムル</p>	9	<p>ごまパン 牛乳 ポークチャップ ブロッコリーのサラダ 大根スープ</p>	10	<h3>元気くんの日</h3> <p>元気くんの炊き込みご飯 牛乳 ほっけの照り焼き 和風マカロニサラダ 白玉汁</p>	11	<p>ごはん 牛乳 肉団子（1人2個） ゆかり和え みそおでん</p>	12	<p>冷やし中華 牛乳 中華ラビオリ</p>
体温や働く力	ごはん、春雨、ごま、砂糖、でん粉、油、ごま油	パン、ごま、でん粉、ごま油、油、砂糖	ごはん、白玉もち、マカロニ、砂糖	ごはん、パン粉、でん粉、砂糖、油	ごはん、パン粉、でん粉、砂糖、油	中華めん、ごま、でん粉、小麦粉、砂糖、ごま油、油			
からだを作る	豚肉、牛乳	チーズ、ハム、豚肉、牛乳	つと巻き、ツナ、かつお節、昆布、大豆、ほっけ、ハム、豚肉、牛乳	うずら卵、ちくわ、鶏肉、豚肉、かつお節、豆腐、牛乳	うずら卵、ちくわ、鶏肉、豚肉、かつお節、豆腐、牛乳	鶏卵、豚肉、鶏肉、ハム、牛乳			
調子を整える	小ねぎ、ほうれん草、チンゲン菜、にんじん、もやし	キャベツ、ピーマン、小松菜、玉ねぎ、ブロッコリー、大根、にんじん、椎茸	枝豆、玉ねぎ、マッシュルーム、にんじん	大根、ぶいき、にんじん、ほうれん草、白菜、こんにゃく、玉ねぎ	大根、ぶいき、にんじん、ほうれん草、白菜、こんにゃく、玉ねぎ	きゅうり、にんじん、もやし、キャベツ、玉ねぎ、しょうが、にんにく			
15	<p>海の日</p>	16	<p>ベビーパン 牛乳 ポテトコロケ ごぼうサラダ ラビオリスープ</p>	17	<p>ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁（じゃがいも）</p>	18	<p>ごはん 牛乳 豚肉とえのき茸のしぐれ煮 白菜のおかか和え すまし汁（豆麩、つと）</p>	19	<p>スパゲティミートソース 牛乳 ハッシュポテト</p>
体温や働く力	パン、じゃがいも、ラビオリ、ごま、パン粉、小麦粉、砂糖、油	ごはん、じゃがいも、ごま油、でん粉	ごはん、じゃがいも、ごま油、でん粉	ごはん、豆麩、砂糖	ごはん、豆麩、砂糖	スパゲティ、じゃがいも、米粉、油			
からだを作る	豚肉、鶏肉、牛乳	豚肉、鶏肉、牛乳	いわし、昆布、牛乳	豚肉、つと巻き、かつお節、牛乳	豚肉、つと巻き、かつお節、牛乳	豚肉、牛乳			
調子を整える	ごぼう、にんじん、玉ねぎ、パセリ、トマト	キャベツ、にんじん、長ねぎ、大根	キャベツ、にんじん、長ねぎ、大根	えのき茸、白菜、小松菜、玉ねぎ、長ねぎ、しらたき、にんじん	えのき茸、白菜、小松菜、玉ねぎ、長ねぎ、しらたき、にんじん	玉ねぎ、ピーマン、トマト、にんじん			
22	<p>夏野菜カレーライス 牛乳 フルーツ白玉</p>	23	<p>黒糖パン 牛乳 レモンペーパーチキン シーザーサラダ アルファベットスープ</p>	24	<p>ごはん 牛乳 たらの甘酢あんかけ 棒棒鶏サラダ もやしとわかめの中華スープ</p>	25	<p>親子丼 牛乳 ほうれん草ともやしのおひたし みそ汁（油揚げ）</p>	26	<h3>夏休み</h3>
体温や働く力	ごはん、はと麦、じゃがいも、白玉もち、砂糖、油	パン、黒糖、じゃがいも、クルトン、マカロニ	ごはん、ごま、砂糖、でん粉、パン粉、小麦粉、ごま油、油	ごはん、でん粉、砂糖	ごはん、でん粉、砂糖				
からだを作る	寒天、豚肉、牛乳	ベーコン、鶏肉、チーズ、牛乳	真だら、鶏肉、わかめ、牛乳	油揚げ、鶏肉、鶏卵、牛乳	油揚げ、鶏肉、鶏卵、牛乳				
調子を整える	パイン、かぼちゃ、玉ねぎ、トマト、にんじん、なす、ナタデココ、ピーマン、パプリカ、みかん	きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ、レタス、ミニトマト	きゅうり、ピーマン、ごぼう、にんじん、竹の子、玉ねぎ、もやし	玉ねぎ、みつば、椎茸、にんじん、もやし、長ねぎ、ほうれん草	玉ねぎ、みつば、椎茸、にんじん、もやし、長ねぎ、ほうれん草				