



かつ こんだて よ てい ひょう
7月の献立予定表



はつ かいちりつ みやじましようがっこう
廿日市市立宮島小学校
はつ かいちりつ みやじまがっこうきゅうしよく
廿日市市立宮島学校給食センター

こんげつ こんだてめくひょう
今月の献立目標

なつ やさい
夏野菜をしっかりと食べよう！

日(曜)	献立名	材 料 名			野菜の量 (g)	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	ひとくちメモ
		きのくひん 貴の食品	あか しょくひん 赤の食品	みどりしょくひん 緑の食品				
4 (火)	ごはん まめとやさいのトマトに ひじきのマリネ きゅうりのあさづけ 牛乳	こめ じゃがいも オリーブあぶら きびざとう こめあぶら	とりにく きんときまめ ひじき ハム チーズ 牛乳	ズッキーニ たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ レモン きゅうり しょうが	151	570	1.5	<p>★献立・食材紹介★</p> <p>か きん たなばた 7日(金) セタそうめん</p> <p>7月7日はセタです。7日(金)の 献立は、オクラを星に、そうめんを天の 川に見立てた「セタそうめん」です。暑 い季節にのどごしのよいそうめんは食 べやすいですね。夜にはきれいな天の 川が見られますように。</p>  <p>か きん おきなわより 14日(金) 沖縄料理</p> <p>ジュシーは沖縄の炊き込みごはん です。冠婚葬祭の席では、必ずといっ ていいほどふるまわれる料理だそうで す。給食では、さつま揚げ、ごぼう、にん じん、昆布を使ったジュシーです。</p>  <p>にち か 18日(火) アイスクリーム</p> <p>夏の給食のお楽しみ、 アイスクリームです。 ミルク味のパーティップです。</p>  <p>きじゅんりょう しょうがっこう ねんせい *基準量【小学校3・4年生】 エネルギー 650キロカロリー 食塩相当量 2.0g未満 野菜の量 100g~120g</p>
5 (水)	マーボーどんぶり キャベツのちゅうかあえ ゆでとうもろこし 牛乳	こめ むぎ ごまあぶら きびざとう ごま でんぶん	とうふ ぶたにく あかみそ しらすほし 牛乳	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ しろねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな もやし とうもろこし	152	638	2.6	
6 (木)	パエリア スパニッシュオムレツ ミントマト かぼちゃのサラダ 牛乳	こめ バター オリーブあぶら じゃがいも アーモンド マヨネーズ	とりにく えび いか ベーコン チーズ たまご なまクリーム 牛乳	しめじ たまねぎ にんじん パセリ ミントマト かぼちゃ きゅうり ピーマン	139	685	2.2	
7 (金)	【たなばたこんだて】 たなばたそうめん ちくわの2しよあげ なすのてんぷら きりぼしだいこんのもの 牛乳	そうめん きびざとう こめあぶら こむぎこ なたねあぶら	たまご ちくわ あおのり なまあげ 牛乳	ほしいたけ きゅうり オクラ ねぎ なす きりぼしだいこん にんじん ごぼう きくらげ	104	601	4.3	
10 (月)	えだまめごはん なすとぶたにくのみそいため ひややっこ すいか 牛乳	こめ ごま ごまあぶら きびざとう でんぶん	ぶたにく とうふ あかみそ 牛乳	えだまめ しょうが なす たまねぎ ピーマン にんじん ほしいたけ ねぎ すいか ごんにやく	129	610	2.5	
11 (火)	むぎごはん たちうおのぼんずおろし ほうれんそうのごまあえ みそしる 牛乳	こめ むぎ でんぶん なたねあぶら きびざとう ごま	たちうお みそ のり 牛乳	だいこん ミントマト オクラ ほうれんそう もやし にんじん みょうが なす かぼちゃ たまねぎ えのきたけ	167	684	1.9	
12 (水)	ひやしちゅうか キャベツのソテー だいがくまめかぼちゃ 牛乳	ちゅうかさば きびざとう こめあぶら ごま ごまあぶら オリーブあぶら でんぶん なたねあぶら くらざとう くらごま	ハム たまご しらすほし だいたず 牛乳	きゅうり もやし キャベツ にら にんじん かぼちゃ コーン	147	560	2.8	
13 (木)	セサミパン おこのみやき まめとやさいのスープ フルーツのヨーグルトあえ 牛乳	パン(ごま、さとう、バター) ながいも こむぎこ こめあぶら じゃがいも	ぶたにく いか たまご かつおぶし ぎよふん あおのり てぼうまめ とりにく ヨーグルト 牛乳	キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ チンゲンサイ パインかん ももかん みかんかん パナナ	123	704	3.0	
14 (金)	ジュシー ぶたのかくに ゴーヤチャンプル もずくじる 牛乳	こめ ごま きびざとう ごまあぶら くらざとう じゃがいも でんぶん なたねあぶら	さつまあげ こんぶ ぶたにく とうふ まぐろみずにもずく かつおぶし 牛乳	ごぼう にんじん にんにく しょうが たまねぎ もやし ゴーヤ えのきたけ ねぎ	124	681	3.6	
18 (火)	なつやさいのカレーライス グリーンサラダ アイスクリーム 牛乳	こめ むぎ きびざとう オリーブあぶら バター くらざとう こめあぶら こむぎこ アーモンド アイスクリーム	とりにく しらすほし 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ なす かぼちゃ さやいんげん セロリ キャベツ きゅうり ピーマン	168	644	1.8	
19 (水)	【しよくいくのひ わしよくのきほんこんだて】 ごはん さばのこうみやき だいこんのあまざあえ ほうれんそうとだいずのおひたし とうがんじる 牛乳	こめ きびざとう さとう	さば だいたず わかめ かつおぶし みそ あかみそ あぶらあげ 牛乳	だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ しろねぎ あおじそ しょうが にんにく とうがん なましいたけ	138	613	2.3	

都合により献立を変更する場合があります。()は、加工パンに含まれる材料です。 *3日(月)は、2日(日)参観日の代休です。

なつ やさい た
夏野菜を食べよう！ ~7月の給食に使用している夏野菜を紹介します~

いろ み げんき
色あざやかで見ると元気をもらえそうな夏野菜。夏野菜には、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラルがたっぷりです。

なつ やさい しょうかい
7月の給食には、夏野菜をたくさん取り入れました。しっかりと食べて暑い季節を元気にのりきりましょう。

