



献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)
1	火	ガーリックトースト	ラタトゥイユのパンネ かいそうサラダ		しょくパン バター オリーブゆ さとう パンネマカロニ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ	にんにく なす トマト セロリ ホールトマト にんじん たまねぎ エリンギ スッキーニ きゃべつ コーン きゅうり	632 20.0 296
2	水	ビビンバ	あおなとはるさめのスープ		ごはん ごまあぶら なたねあぶら さとう しろごま はるさめ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく	ねしょうが にんにく もやし こまつな にんじん ながねぎ ちんげんさい きくらげ	611 28.5 311
3	木	かしわうどん	ゴーヤとコーンのてんぷら えだまめ		じごなうどん こめこ じゃがいも こむぎこ なたねあぶら	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ こまつな ほししいたけ ゴーヤ コーン たまねぎ えだまめ	609 25.9 320
4	金	しおあじピラフ	焼きフランクフルト ミラノふうやさいスープ		せいはいくまい むぎ なたねあぶら バター マカロニ じゃがいも オリーブゆ	とりにく ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン	マッシュルーム たまねぎ にんじん スッキーニ セロリ きゃべつ トマト	618 25.3 267
7	月	さっぱりちらしずし	かぼちゃのみつがらめ たなばたじる		せいはいくまい さとう しろごま なたねあぶら バター てのべそうめん	とりにく あぶらあげ きざみのり かまぼこ ぎゅうにゅう	みょうが れんこん ほししいたけ にんじん かんぴょう かぼちゃ こまつな ばんのうねぎ	654 21.4 298
8	火	こくとうパン	ポークチャップ モロヘイヤいりスープ		くろさとうパン さとう なたねあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく サワークリーム ベーコン	たまねぎ マッシュルーム にんにく ホールトマト きゃべつ モロヘイヤ にんじん	609 30.7 333
9	水	ごはん	あじのびりからあげ きゅうりのしょうゆづけ みそしる		ごはん でんぷん なたねあぶら さとう ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう あじ みそ	ながねぎ きゅうり えのきたけ たまねぎ こまつな	591 24.8 316
10	木	ジャージャーめん	あおなのいためもの		むしちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぷん	ぶたにく みそ はちょうみそ ぎゅうにゅう ベーコン	ながねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ねしょうが にんにく エリンギ ちんげんさい もやし	608 29.9 307
11	金	なつやさいカレー	フレンチサラダ		ごはん じゃがいも なたねあぶら こむぎこ バター さとう	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん なす トマト かぼちゃ にんにく ねしょうが きゅうり きゃべつ コーン	631 21.8 276
14	月	しせんふう みそラーメン	ゆでとうもろこし ミニトマト		ホットラーメン なたねあぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん きゃべつ もやし いら ながねぎ ねしょうが にんにく とうもろこし ミニトマト	585 27.9 285
15	火	てりやき チキンバーガー	マカロニスープ ピーチヨーグルト		バーガーパン でんぷん なたねあぶら さとう マカロニ じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう プレーンヨーグルト	きゃべつ たまねぎ にんじん はくとうかん おうとうかん	697 34.2 344
給食回数				《11回》		平均栄養量		622 25.8 305

※都合により献立を変更することがあります。

★七夕の行事食——そうめん★



まいとし がつなかの か せせく ひと たなばた ちゅうごく つた おりひめ
 毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫
 ひこぼし でんせつ にほん たなばた め でんせつ ぎょうじ はた
 と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機
 お いた よぞら う あま がわ みた た ふうしゅう
 織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習が
 あります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすい
 そうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムな
 どとあわせていろど えいよう ととの
 どと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

こだいちゅうごく たなばた むびょうそくさい ねが さくべい かし そな
 古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、
 た ふうしゅう さくべい こむぎこ つく きじ なわ
 食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにね
 じったもので、そうめんの原型とされています。



さくべい 索餅