



日 曜	献立名			食品の種類			エネルギー (kcal) タンパク質
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	力や熱になる	体の調子を整える	
1 水	豚キムチ丼 	MILK	厚揚げのみそ汁 海藻サラダ チーズ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 厚けずり 海藻ミックス チーズ	ごはん 砂糖 ごま ごま油 じゃが芋 ひじき 和風ごまドレッシング	にんにく しょうが 玉ねぎ いら 長ねぎ 白菜キムチ にんじん 小松菜 きゅうり キャベツ	839 35.0
2 木	ごはん 	MILK	切り干し大根の炒め煮 あじの塩焼き 野菜椀 冷凍みかん	牛乳 ちくわ 油揚げ あじ 豆腐 みそ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも 油	切り干し大根 にんじん いんげん 大根 長ねぎ ごぼう こんにゃく 小松菜 みかん	789 32.6
3 金	ごまあじうどん 	MILK	かぼちゃとちくわの天ぷら ゆでとうもろこし ヨーグルト	牛乳 豚肉 油揚げ 厚けずり ちくわ ヨーグルト	地粉うどん ごま油 すりごま 小麦粉 油	なす にんじん 小松菜 しいたけ 長ねぎ かぼちゃ とうもろこし	888 37.5
6 月	ごはん 	MILK	麻婆なす豆腐 焼き餃子 中華きゅうり	牛乳 豚肉 豆腐 ぎょうざ	ごはん 油 ごま油 砂糖 片栗粉	なす ピーマン しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ たけのこ きゅうり	781 26.7
7 火	★セタメニュー★ ごはん 	MILK	星のコロッケ&メンチカツ 七夕スープ 温野菜 フルーツミックスゼリー	牛乳 メンチカツ 糸かまぼこ 厚けずり わかめ	ごはん 星のコロッケ 油 そうめん 星ふ 玉ねぎドレッシング フルーツミックスゼリー	にんじん 大根 さやインゲン おくら きゅうり	826 25.7
8 水	はちみつパン 	MILK	豚肉のマリアナソースかけ 夏野菜スープ ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 豚レバー ベーコン	はちみつパン 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 イタリアンドレッシング	しょうが ピーマン にんじん にんにく 玉ねぎ キャベツ トマト ズッキーニ コーン ブロッコリー きゅうり	824 30.4
9 木	ごはん 	MILK	さばのみそ煮 じゃことひじきの煮物 かき玉汁	牛乳 さばのみそ煮 ひじき 凍り豆腐 卵 鶏肉 ちりめんじゃこ 大豆 さつま揚げ 豆腐 厚けずり	ごはん 油 砂糖 片栗粉	にんじん さやいんげん 小松菜 長ねぎ しいたけ	
10 金	ジャージャー麺 	MILK	春巻き 中華サラダ すいか	牛乳 豚肉 みそ	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春巻き 春雨 バンバンジードレッシング	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ 小松菜 キャベツ きゅうり すいか	867 31.1
13 月	ごはん 	MILK	鮭のみそマヨネーズ焼き 大豆の磯煮 沢煮椀	牛乳 鮭 大豆 油揚げ みそ さつま揚げ 厚揚げ ひじき 厚けずり	ごはん マヨネーズ 油 砂糖	パセリ にんじん こんにゃく いんげん ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜	743 33.0
14 火	ごはん 	MILK	わかさぎフリッター ゴーヤーチャンプル わかめスープ パイナップル	牛乳 わかさぎフリッター 豆腐 豚肉 たまご わかめ 鶏肉 うずらの卵	ごはん ごま油 油 片栗粉 ごま	ゴーヤ 大豆もやし えのきたけ にんじん 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ パイナップル	799 25.9
15 水	バターロール 	MILK	鶏肉のカシューナッツ炒め 大根とブロッコリーのサラダ オニオンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	バターロール 片栗粉 じゃが芋 カシューナッツ 油	しょうが ブロッコリー きゅうり 大根 ソテイソニオン コーン パセリ	805 28.5
16 木	夏野菜カレー 	MILK	オムレツ コールスローサラダ 福神漬け	牛乳 豚肉 チーズ オムレツ	麦ごはん 油 じゃが芋 カレールー フレンチドレッシング	玉ねぎ ソテイオニオン にんじん しょうが かぼちゃ 枝豆 キャベツ ヤングコーン きゅうり 福神漬け	849 25.0
給食回数			12回 (ごはん8回、パン:2回、麺:2回)	7月分平均栄養摂取量			
				学校給食摂取基準			820 30.0

※材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

セタのおはなし



セタは、古く中国の「乞巧奠」からきてい  
るといわれています。農作業の時季をつかさ  
どる牛飼いの牽牛(彦星)と養蚕や針仕事を  
つかさどる機織りの織女(織姫)が恋人同士  
で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神  
様がこらしめるために、二人の仲をさいてし  
まいました。そして年に一度、セタの日にし  
か会えなくなってしまったとのことです。  
この日には、短冊に願いごとを書いて、書  
道や詩歌などの上達を願う風習もあります。

夏野菜を食べよう!

トマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれている  
ほどさまざまな効果があります。赤色の色素は、リコピン  
で免疫力を強化し、がんの予防にききます。

ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富に含まれていて日焼けで  
失われたビタミンCを補給するのに効果的です。

かぼちゃ

かぼちゃはβカロチンを多く含んでいて、皮膚や粘膜を  
強くします。

今月はこれらの夏野菜が給食にたくさん登場します!!