

# 給食だより 7月号

令和5年7月 伊米ヶ崎小学校  
(小出学校給食センター)

曜日	月	火	水	木	金
日	3 619 kcal   1.9 g	4 640 kcal   2.9 g	5 617 kcal   3.2 g	6 608 kcal   1.9 g	7 612 kcal   2.0 g
献立	ポテトソテー さけのごまみそやき ごはん しょうゆじる	たなばたこんだて たなばたゼリー ごしきあえ ほしのコロッケ ゆかりごはん かきたまスープ	えだまめのレモンマリネ カリー・ヴルスト ラタトゥイユ せわれこめこパン	きゅうりのごますあえ とりにくのねぎしおやき ごはん カボチャのみそしる	いんげんのごますあえ いわしのかばやき ごはん たなばたすましじる
赤	さけ みそ ベーコン とりにく とうふ ぎゅうにゅう	ハム ベーコン たまご ぎゅうにゅう	ウインナー ベーコン ぎゅうにゅう	とりにく なまあげ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう	いわし かまぼこ ぎゅうにゅう
黄	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら はるさめ	こめ コロッケ ごま さとう ごまあぶら かたくりこ	こめこパン さとう あぶら	こめ ごまあぶら さとう ごま	こめ かたくりこ あぶら すりごま さとう はるさめ ぶ
緑	たまねぎ えだまめ にんじん たけのこ えのきたけ オクラ	キャベツ きゅうり コーン きくらげ レモンじる にんじん たまねぎ ほうれんそう	えだまめ にんじん キャベツ きゅうり コーン レモンじる トマトかん たまねぎ なす カボチャ ビーマン スッキーニ	ねぎ にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン カボチャ だいこん えのきたけ	しょうが いんげん キャベツ にんじん はくさい ほししいたけ
日	10 631 kcal   2.0 g	11 657 kcal   2.8 g	12 615 kcal   2.2 g	13 658 kcal   2.1 g	14 623 kcal   2.3 g
献立	かおりあえ とりのからあげ ごはん なつやすいのみそしる	すいか フロccoliーと だいすのサラダ しおラーメン スープ ゆでちゅうか	なすとひきにくの みそいため えだまめがんものにつけ ごはん トマトにくじゃが	なつやすいのソテー たちうおのピリからやき ごはん とんじる	だいすとひじきのサラダ あますぎょうざ ひとり2こ はくさいとじゃがいものみそしる ごはん
赤	とりにく なまあげ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう	だいす ぶたにく なると ぎゅうにゅう	えだまめがんも ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	たちうお ベーコン ぶたにく とうふ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう	ぶたにく ひじき だいす わかめ あぶらあげ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう
黄	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも	ゆでちゅうかめん あぶら ごまあぶら	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも	こめ さとう あぶら	こめ ぎょうざのかわ あぶら さとう じゃがいも
緑	しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん キャベツ なす たまねぎ えのきたけ いんげん	フロccoliー キャベツ にんじん もやし メンマ ほししいたけ ほうれんそう ねぎ しょうが にんにく すいか	にんじん ビーマン なす おおほ しょうが たまねぎ いんげん トマトかん	しょうが にんにく スッキーニ にんじん ビーマン カボチャ コーン ごぼう だいこん えのきたけ こんにゃく ねぎ	キャベツ ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ
日	17 海の日	18 604 kcal   2.0 g	19 657 kcal   3.1 g	20 609 kcal   2.0 g	21 641 kcal   2.4 g
献立		はるさめサラダ ぶたにくのてっこつに ごはん うちまめのみそしる	わかめサラダ ミートボール ひとり2こ ゆうがおととりにくの スープ きなこあげパン	とうもろこし きりほしだいこんのナムル なつやすいかレー(むぎごはん)	のりずあえ しろみざかなのコロコロレモンあえ ごはん みそワンタン
赤		ぶたにく ひじき あげちりめん ハム うちまめ あぶらあげ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう	きなこ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	しろみざかな だいす ツナのり ぶたにく みそ ぎゅうにゅう
黄		こめ あぶら さとう ごま はるさめ じゃがいも	こめこパン あぶら さとう ごまあぶら ごま おおむぎ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも あぶら カレールウ	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら わんたん
緑		ごぼう しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	もやし きゅうり コーン ゆうがお にんじん たまねぎ いんげん	きりほしだいこん こまつな にんじん きゅうり しょうが にんにく たまねぎ なす ビーマン トマトかん とうもろこし	レモンじる ほうれんそう キャベツ にんじん しょうが にんにく もやし コーン たら ねぎ
日	24 667 kcal   1.6 g				
献立	えだまめ 白玉 フルーツポンチ ビピンバ(そぼろ・ナムル)	おもに副菜 おもに主菜 おもに汁物・煮物	中学年のエネルギー(カロリー) 月平均 650kcal 食塩相当量 月平均 2.0g未満	あつ ま 暑さに負けない 食生活を送ろう	~今月の給食目標~ 
赤	ぶたにく だいすミート みそ ぎゅうにゅう	おもに体をつくる食べ物		新鮮で、みずみずしい「夏野菜」には、からだを冷やす効果があります。	
黄	こめ ごまあぶら さとう ごま しらたまもち ぶどうゼリー りんごゼリー	おもに熱や力になる食べ物		食事やおやつに取り入れてみましょう。	
緑	にんにく しょうが だいすもやし にんじん ほうれんそう えだまめ みかん パイン	おもに体の調子を整える食べ物		給食にも、夏野菜がたくさん登場します!	

※都合により献立は変更になる場合があります。



1学期の給食は、7月24日(月)までとなり、7月25日(火)から夏休みです。

2学期の給食は、8月29日(火)から始まります。元気に登校してくるのを待っています。

