



# 7月 給食献立表

R7年度 尾鷲市立宮之上小学校

日	曜日	献立名	おもに熱や力になる おもに熱や力になる	おもに体をつくる おもに体をつくる	おもに体の調子を整える おもに体の調子を整える
1	火	鶏つくね ツナサラダ ワタンスープ	ごはん パンこ さとう ごまあぶら エッグケアマヨネーズ ワタタン	ヨーグルト とりにく とうふ たまご みそ ツナ ぶたにく	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ にんじん もやし ねぎ
2	水	チキンカレー ゆでたまご フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら	きゅうにゅう とりにく たまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく ももかん パインかん
3	木	あじフライ バリバリサラダ そうめん汁	ごはん あぶら ポテトチップス ごまあぶら さとう そうめん	のむヨーグルト あじフライ ちくわ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん しめじ しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ
4	金	ビビンバ ねぎごまスープ カルピスゼリー	ごはん こんにゃく あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ ごま カルピス	きゅうにゅう ぶたにく とりにく かんでん	にんにく もやし こまつな にんじん キャベツ にんじん しょうが ねぎ
7	月	ドライカレー コンソメスープ	ごはん あぶら こむぎこ さとう	きゅうにゅう ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ
8	火	わかめごはん 冷やし中華 あげぎょうざ	ごはん ごまあぶら めん あぶら あぶら	ヨーグルト わかめごはんのもと たまご ロースハム ぎょうざ	きゅうり もやし にんじん
9	水	モカチョコマフィン スパゲティミートソース ごまドレサラダ	ホットケーキミックス チョコレート さとう バター スパゲティ あぶら ドレッシング	たまご きゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ とまとみずに キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし
10	木	ブリの照り焼き スパサラダ きのこスープ	ごはん さとう スパゲティ エッグケアマヨネーズ	きゅうにゅう ぶり ロースハム ぶたにく	にんじん きゅうり えのき ほししいたけ チンゲンサイ
11	金	五目うどん ちくわの天ぷら バンサンスー ガリガリ君ソーダ	ごはん うどん こむぎこ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ガリガリ君ソーダ	のむヨーグルト あぶらあげ ちくわ ロースハム	ねぎ にんじん たまねぎ きゅうり にんじん
14	月	キムチチャーハン バンバンジー風サラダ わかめスープ	ごはん ごまあぶら はるさめ ドレッシング ごまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	にんじん たまねぎ キムチ ねぎ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ えのき
15	火	ピザトースト ABCカマロニスープ フルーツポンチ	しょくパン マカロニ さとう	コーヒークリームにゅう ウインナー チーズ ぶたにく	たまねぎ たまねぎ にんじん ねぎ ももかん パインかん

◆食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

## みずみずしい夏野菜を食べよう

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。

また、夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜は、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。からだの調子を整えて、病気に負けないからだをつくりまします。



なす



きゅうり



すいか



トマト



ピーマン



かぼちゃ