



# 7月 給食献立表

R8年度 尾鷲市立宮之上小学校

日	曜	献立名	献立名			おもに熱や力になる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える
			おもに熱や力になる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える			
1	水	カレー カップエッグ フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ウィナー 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			
2	木	みそカツ丼 ゆでキャベツ そうめん汁	ごはん こむぎこ ばんこ あぶら ごまあぶら さとう ごま そうめん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ	にんにく キャベツ にんじん ねぎ しめじ ほししいたけ たまねぎ			
3	金	イタリアンスパゲティ ごまドレサラダ チョコジャム	コッパン あぶら さとう スパゲティ ドレッシング チョコジャム	コーヒーぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく トマトのみずけ キャベツ きゅうり とうもろこし			
6	月	ドライカレー コンソメスープ ももかん	ごはん あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー	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 ももかん			
7	火	わかめごはん 冷やし中華 あげきょうざ りんごゼリー	ごはん ごまあぶら めん あぶら あぶら ゼリー	のむヨーグルト わかめごはんのもと たまご ロースハム きょうざ	きゅうり もやし にんじん			
8	水	ピビンバ ねぎごまスープ フルーツミックス	ごはん こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら ごま ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	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 ももかん パインかん			
9	木	鯛のパン粉焼き スパサラダ みそ汁	ごはん ごま ごまあぶら ばんこ スパゲティ エッグケアマヨネーズ	ヨーグルト たい ロースハム わかめ みそ あぶらあげ	ねぎ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん			
10	金	五目うどん ちくわの天ぷら あじかつお	ごはん うどん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ ふりかけ	ねぎ にんじん たまねぎ			
13	月	キムチチャーハン バリバリサラダ わかめスープ	ごはん ごまあぶら ポテトチップス ごまあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ キムチ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えのき			
14	火	ピラフ 鶏肉のから揚げ ABCマカロニスープ 青りんごゼリー	ごはん バター かたくりこ あぶら マカロニ ゼリー	のむヨーグルト ウィナー とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ			

◆ 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。

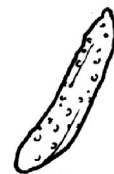
## みずみずしい 夏野菜を食べよう

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



なす



きゅうり



すいか



トマト



ピーマン



かぼちゃ