

日曜日	主 食	牛 乳	お か す		ち にく は 血や肉・ほねや歯になる しょくひん 食品（あか）	ねつ ちから 熱や力のもとになる しょくひん 食品（きいろ）	ちようし からだの調子をととのえる しょくひん 食品（みどり）	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
1 水	じごなうどん	牛乳	カレーうどんのしる ほうれんそうのごまあえ こくとうカップケーキ	マヒマヒとは、 ハワイ語で「つ よい」というい みがあります。 にほんでは、 シ イラとよばれる こともあります。	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	うどん あぶら カレール かたくりこ ごま さとう こくとう ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ ほうれんそう きゃべつ もやし	658	24.2
2 木	はちみつパン	牛乳	コーンポタージュ マヒマヒフライ ☆タルタルソース フックヤロサラダ		牛乳 ベーコン マヒマヒ ぶたにく	ごはん あぶら はくりきこ バター さとう ノンエッグタルタルソース	たまねぎ とうもろこし ブロッコリー きゃべつ にんじん ねぎ	637	25.3
3 金	ごはん	牛乳	しろみさかなのかほすソースかけ チョレギサラダ ユッケジャンスープ		牛乳 タラ のり ぶたにく わかめ たまご	ごはん あぶら さとう しおちゅうかドレッシング ごまあぶら	たまねぎ かほす きゃべつ にんじん にんにく えのき チンゲンサイ ねぎ ニら もやし	586	27.6
6 月	わかめごはん	牛乳	とりにくのかからあげ② ごもきんぴら じゃがいものみそしる		牛乳 わかめ とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん レンコン こんにゃく たまねぎ なめこ ねぎ	615	23.9
7 火	ごはん	牛乳	ほしがたハンバーグ いそかあえ あまのがわスープ たなばたゼリー 	たなばた こんだて	牛乳 ぶたにく かまぼこ とりにく のり	パン さとう あぶら ゼリー	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん オクラ	625	24.0
8 水	ちゅうかめん	牛乳	しせんふうみそラーメンのスープ 鉄腕（てつわん）ぎょうざ もすくいりはるさめサラダ		牛乳 ぶたにく もすく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら はくりきこ はるさめ さとう	しょうが にんにく だいずもやし ねぎ ニら にんじん きゃべつ きゅうり もやし	627	25.7
9 木	ツイストパン	牛乳	ミートソースペンネ オムレツ イタリアンサラダ		牛乳 ぶたにく とりにく たまご	ごはん あぶら ペンネ イタリアンドレッシング	にんにく ビーマン にんじん たまねぎ トマト きゃべつ ブロッコリー	621	25.9
10 金	ごはん	牛乳	なつやさいカレー ふくじんサラダ ひとくちチーズ		牛乳 とりにく チーズ	ごはん あぶら カレール じゃがいも	にんにく かほちゃ たまねぎ なす にんじん えだまめ きゅうり きゃべつ しょうが	602	21.5
13 月	ごはん	牛乳	ビビンパのぐ さいのくにシュウマイ② ちゅうかコーンスープ		牛乳 ぶたにく とりにく たまご	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも かたくりこ	にんにく しょうが もやし ほうれんそう はくさい にんじん とうもろこし	608	25.6
14 火	ロールパン	コーヒー牛乳	ポテトとベーコンのミルクに チキンナゲット② グリーンサラダ		牛乳 とりにく	パン あぶら じゃがいも はくりきこ バター さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー えだまめ きゃべつ	635	25.9

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります。ご了承ください。

☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。



☆7月7日はたなばたです☆

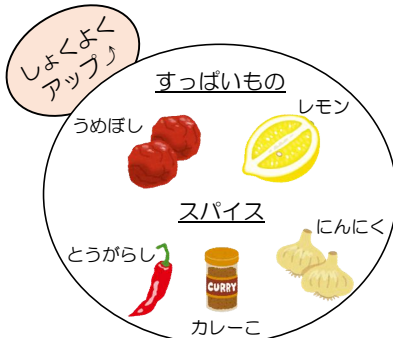
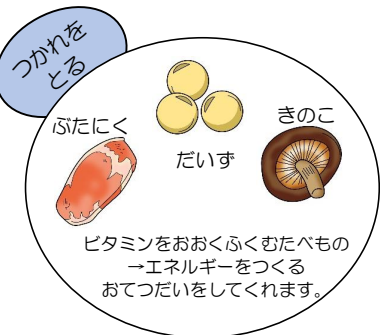
たなばたはねんに1かい、7月7日のよるだけ織姫（おりひめ）と彦星（ひこぼし）があうことをゆるされたひで、にほんのでんとうてきなぎょうじのひとつです。
たなばたのひには『そうめん』をたべるとびょうきにならないといわれています。
7月7日のきゅうしょくでは『そうめん』のかわりに、あまのがわにみだてた『3しょくかまぼこ』をつかいます。
おたのしみに！



7/2のフックヤロサラダのドレッシングには、さいたまけんふかやしてせいさんされている「ふかやねぎ」がはいっています。

ポテくまくんのなつバテぼうしきょうしつ

ミニ



ことしのなつも、とてもあつくなります。ねぶそくなどの「せいかつリズムのみだれ」はねっちゅうしょうになりやすくなります。なつやすみちゅうも、せいかつリズムをととのえて2がっきもげんきにとうこうできるようにしましょう！

