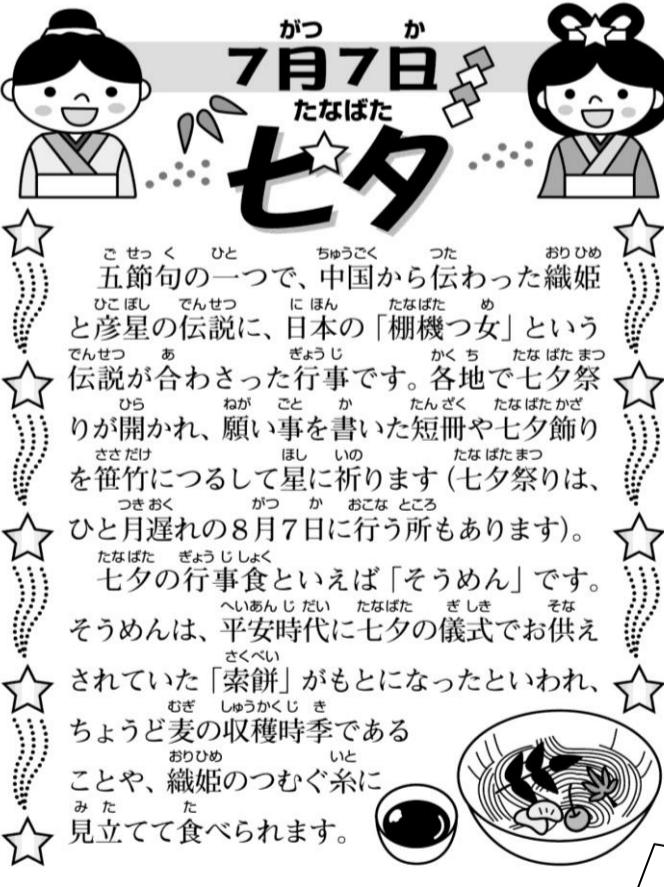


日	曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの 黄	血や肉をつくるもの 赤	体の調子をよくするもの 緑	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
2	月	きなこ揚げパン	ABCスープ イカのハーブ焼き ビーンズサラダ(ごまドレ) 平井小6年生 メニュー😊	牛乳	パン 油 砂糖 マカロニ	きな粉 牛乳 ベーコン いか ひよこ豆	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 きゅうり スイートコーン	782	33.9
3	火	ごま入りご飯	マーぼー豆腐 中華炒め 冷凍パイン	牛乳	米 ごま 油 砂糖 でん粉	牛乳 豆腐 豚肉 大豆たんぱく いか	たけのこ 人参 玉ねぎ ねぎ にら しいたけ しょうが もやし ピーマン きくらげ パインアップル	826	35.5
4	水	チョコチップパン	トマトとニヨッキのスープ 豆腐ナゲット② ●たらこポテト	牛乳	パン 油 ポテトニヨッキ じゃが芋 バター	牛乳 ベーコン 豆腐 鶏肉 たらこ	にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参 さやいんげん トマト パセリ	826	33.7
5	木	五目ずし	七夕汁 鮭の味噌マヨ焼き おかひじきのサラダ(香味塩ドレ) ●七夕献立●	牛乳	米 砂糖 油 ごま そうめん	竹輪 油揚げ 卵 牛乳 豆腐 鮭	人参 れんこん かんぴょう しいたけ さやえんどう オクラ えのきたけ ねぎ もやし キャベツ おかひじき	828	34.1
6	金	中華麺	醤油ラーメン 野菜チップス 夕張メロンゼリー 平井小6年生 メニュー😊	牛乳	めん 油 ごま さつま芋	焼き豚 豚肉 なると わかめ 牛乳	にんにく しょうが もやし 白菜 ねぎ にら 人参 スイートコーン れんこん さやいんげん かぼちゃ	792	28.7
9	月	麦ご飯	夏野菜のカレー 蒸しとうもろこし ヨーグルト	牛乳	米 大麦 油 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 いか うずら卵 レンズ豆 脱脂粉乳 チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす スイートコーン ピーマン さやいんげん トマト	878	29.5
10	火	パインパン	野菜のスープ煮 さばのタンドリー風 ペンネのなすミートソース	牛乳	パン 油 じゃが芋 マカロニ 砂糖	牛乳 ベーコン さば ヨーグルト 豚肉 大豆たんぱく レンズ豆	しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ マッシュルーム さやいんげん にんにく なす ピーマン	827	33.7
11	水	麦ご飯	豚汁 ハムかつ チンゲンサイのサラダ(わふうドレ) 平井小6年生 メニュー😊	野菜 ジュース	米 大麦 じゃが芋 里芋 こんにゃく 油 小麦粉 パン粉	豚肉 豆腐 ハム	野菜ジュース ねぎ 人参 大根 ごぼう チンゲン菜 キャベツ もやし スイートコーン	818	30.4
12	木	クロワッサン	●夏野菜と豆のカレースープ ●洋風卵焼き 小玉すいか	牛乳	パン バター じゃが芋 油	牛乳 ベーコン ひよこ豆 レンズ豆 ソーセージ 卵	にんにく しょうが かぼちゃ トマト 玉ねぎ さやいんげん スイートコーン グリンピース すいか	761	28.1
13	金	キムチご飯	春雨スープ 鶏肉のから揚げ② 海藻サラダ(パンバントレ) 平井小6年生 メニュー😊	牛乳	米 油 はるさめ ごま でん粉	豚肉 牛乳 ベーコン 鶏肉 海藻ミックス	キムチ にら にんにく 人参 たけのこ チンゲン菜 もやし しいたけ ねぎ しょうが 白菜 キャベツ きゅうり	807	33.2
17	火	バターロール	イタリアンスープ ししゃものハーブ揚げ② ラタトウイユ	コーヒー 牛乳	パン パン粉 小麦粉 油 砂糖	コーヒー牛乳 ベーコン チーズ 卵 ししゃも	玉ねぎ 人参 スイートコーン にんにく パセリ なす ピーマン ズッキーニ マッシュルーム トマト	776	32.1
18	水	ご飯	豆腐とわかめの味噌汁 豚肉の生姜焼き コーンサラダ(ソイドレ) 平井小6年生 メニュー😊	牛乳	米 砂糖	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ 豚肉	玉ねぎ ねぎ えのきたけ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ 人参 スイートコーン	797	29.5
・都合により献立が変更になる場合があります。 ・給食費は、7月27日(金)に引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414							日の出町平均	810	31.9
							学校給食摂取基準 (範囲)	820	(25~40)



「伝統的七夕」に ★★★★★  
星空を見上げてみませんか?

国立天文台では、現在の7月7日が梅雨の時期に当たり、なかなか星空を見られないことから、昔の暦で7月7日に近い日を「伝統的七夕」とし、「多くの人が夜空に光る星と天の川を楽しめるよう、明かりを消して星空に目を向けよう」と呼びかけています。



すいかもメロンも同じウリ科の作物です。木になるものを果物という定義もありますが、すいかもメロンもデザートとして食べることが多いので、「食品成分表」では果物として取り上げられています。栄養素ではどちらもカリウムが豊富です。またベータカロテンが多いのも特長で、すいかにはピーマン(緑)の2倍くらいの量が含まれています。夏場は水分補給がわりにもなるので、上手に取り入れていきましょう。

5日(木) ★七夕献立★

七夕汁…天の川に見立てたそうめんと、星形のおくらを浮かべたすまし汁です。  
??おかひじきってなあに??  
シャキシャキした食感が特徴の、細く緑色をした野菜です。見た目が海藻のひじきに似ていることから、陸(おか)に生えるひじきという意味でこの名がつけられたそうです。

※今月の地場産食材※

