

7月分献立表

黄色の仲間		赤色の仲間		緑色の仲間			
熱や力となり、体を動かす力のもとになる		血や骨や肉になり、体をつくる		体の調子を整える			
<div style="border: 1px dashed purple; padding: 5px;">  </div>		1 (水) 小566kcal 中658kcal ★プルコギ丼 ★牛乳 ★わかめスープ	2 (木) 小585kcal 中740kcal ★コッパパン ★牛乳 ★マカロニシチュー ★イタリアンドレッシングサラダ ★ほうれん草オムレツ	3 (金) 小536kcal 中689kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャブツ・油揚げ) ★豚肉のオイスターソース炒め ★焼き唐揚げ(小2こ・中3こ)			
6 (月) 小546kcal 中656kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・小松菜) ★じゃがいもほろろ ★いわしのみぞれ煮		7 (火) 小541kcal 中671kcal ★ごはん ★牛乳 ★七タ汁 ★星のハンバーグ ★七夕お星さま三色ゼリー ★ふりかけ	8 (水) 小665kcal 中777kcal ★ポークカレー ★牛乳 ★コールスローサラダ	9 (木) 小647kcal 中723kcal ★豚骨野菜ラーメン ★牛乳 ★揚げシュウマイ (1人2こ)	10 (金) 小502kcal 中598kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (卵・えのき) ★ナムル ★チキンのチーズ焼き		
黄:ごはん じゃがいも 油 さとう 赤:牛乳 ぶた肉 いわし みそ 緑:小松菜 にんじん 玉ねぎ コーン 枝豆 大根		黄:ごはん 春雨 さとう 赤:牛乳 とり肉 かまぼこ のり 寒天 豆腐 かつお節 緑:玉ねぎ にんじん 長ねぎ しも 玉ねぎ		黄:ごはん じゃがいも 油 赤:牛乳 ぶた肉 緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン		黄:ラーメン 油 小麦粉 赤:牛乳 ぶた肉 とり肉 緑:玉ねぎ 長ねぎ にんじん 白菜 もやし	
13 (月) 小514kcal 中654kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (すりみ・わかめ) ★キャベツの油炒め ★おろしソースハンバーグ	14 (火) 小541kcal 中650kcal ★ミルクパン ★牛乳 ★卵とコーンのスープ ★ごまドレッシングサラダ ☆アスパラとベーコンの クリーミコロッケ	15 (水) 小590kcal 中687kcal ★豚すき丼 ★牛乳 ★甘酢あえ	16 (木) 小611kcal 中723kcal ★なすのミートソース スパゲティ ★牛乳 ★野菜スープ	17 (金) 小506kcal 中625kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・しめじ) ★高野豆腐のピリ辛煮 ★鮭の塩焼き			
黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 ぶた肉 ぶり肉 わかめ みそ 緑:キャベツ にんじん 玉ねぎ 大根 長ねぎ		黄:ミルクパン さとう 小麦粉 小麦粉 油 赤:牛乳 卵 ツナ ベーコン 緑:コーン パセリ もやし きゅうり アスパラ		黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 ぶた肉 豆腐 ちくわ 緑:玉ねぎ にんじん 椎茸 長ねぎ 白菜		黄:スパゲティ 油 さとう 赤:牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ 緑:なす にんじん 玉ねぎ パセリ キャベツ コーン	
20 (月) 海の日 	21 (火) 小516kcal 中615kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (豆麩・長ねぎ) ★大根のこってり煮 ★いわしのみぞ煮	22 (水) 小506kcal 中609kcal ☆ナン ★牛乳 ★キーマカレー ★キャベツのスープ	23 (木) 小500kcal 中640kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (もやし・チンゲン菜) ★五目きんぴら ★たれ付き肉団子 (小2こ・中3こ)	しつかり食べて 夏ばて予防! 			
黄:ごはん 油 さとう 小麦粉 豆麩 赤:牛乳 とり肉 いわし みそ わかめ 緑:大根 にんじん 長ねぎ		黄:ナン さとう 油 赤:牛乳 ぶた肉 大豆 ヨーグURT 緑:にんじん 玉ねぎ こぼろ キャベツ コーン		黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 さつまいも とり肉 みそ 緑:玉ねぎ もやし チンゲン菜 こぼろ にんじん ちんねく いちげん			


▶7月7日は七夕の『行事食：七夕汁』が出ます！

七夕の時期に食べられる行事食で、そうめんを「天の川」や「織姫の織り糸」に見立て、星形に切ったオクラやニンジンをして「夜空の星」として浮かべ、見た目も涼やかで可愛いお祝い物やお澄ましです。名寄市の給食では星形のかまぼこ、そうめんの代わりに春雨を使用した汁物を提供予定です！また、星形のハンバーグやゼリーも提供予定です。



7月平均栄養価	
たんぱく質	Ⓜ 22.5g ⊕ 26.3g
脂肪	Ⓜ 17.5g ⊕ 19.6g
ナトリウム	Ⓜ 2.6g ⊕ 3.2g
(塩分相当)	

☆マークは
新メニューです



※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。