



日	こんだてめい	あか	みどり	き	ちようみりよう
エネルギー (kcal)		赤	緑	黄	た
たんぱくしつ (g)		おもにからだをつくる	おもにからだのちようしを	おもにねつやちからの	調味料・その他
カルシウム (mg)		ととのえる	ととのえる	もとなる	
1 (火) 575kcal 22.7g 317mg	ごはん ぎゅうにゅう なすとあつあげのマーボー バンバンジーサラダ 	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ◎あかみそ サラダささみ	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん しろねぎ ◎ほししいたけ きゅうり	◎ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ さとう あぶら	しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース トウバンジャン しょうゆ す
2 (水) 597kcal 23.9g 279mg	ごはん ぎゅうにゅう ホキのわふうマリネ すいとん 	ぎゅうにゅう ホキ	たまねぎ にんじん にんじん たまねぎ ◎こまつな	◎ごはん でんぶん あぶら さとう すいとん	さけ しょうゆ す しょうゆ (けずりぶし)
3 (木) 580kcal 22.5g 273mg	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー キャベツとツナのマヨいため 	ぎゅうにゅう とりにく ツナオイルづけ	たまねぎ かぼちゃ にんじん なす しょうが にんにく トマトみずに ◎キャベツ にんじん とうもろこし	◎ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ	こしょう カレールウ ウスターソース しょうゆ しお こしょう
4 (金) 575kcal 19.9g 283mg	ごはん ぎゅうにゅう すどり モロヘイヤのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん モロヘイヤ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら	しょうゆ さけ す トマトケチャップ ちゅうかスープのもと しょうゆ こしょう
7 (月) 616kcal 25.0g 369mg	コッペパン ぎゅうにゅう こめこのクリームシチュー フライビーンズ 	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ◎だいず	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	コッペパン じゃがいも あぶら こめこ でんぶん あぶら さとう くだものゼリー (レモン・ぶどう・みかん)	こしょう カーリックパウダー ワイン コンソメ しょうゆ
8 (火) 582kcal 25.2g 333mg	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかいため キャベツのあまずに 	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ◎あかみそ ツナオイルづけ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが ◎キャベツ にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぶん さとう	さけ オイスターソース しょうゆ しょうゆ す
9 (水) 594kcal 24.0g 260mg	わかめごはん ぎゅうにゅう ホキのあまからめ じゃがいもとぶたにくのいためもの	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	◎わかめごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも あぶら でんぶん	さけ しょうゆ みりん しお こしょう しょうゆ オイスターソース さけ
10 (木) 604kcal 24.0g 298mg	ごはん ぎゅうにゅう カレーうどん ひじきいりにびたし 	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ツナオイルづけ ひじき	たまねぎ にんじん しろねぎ キャベツ こまつな にんじん	◎ごはん うどん あぶら でんぶん さとう	さけ しょうゆ カレールウ みりん カレーこ (けずりぶし) しょうゆ
11 (金) 577kcal 25.7g 307mg	ごはん ぎゅうにゅう あじのからあげ ひのないため ぼんじる 	ぎゅうにゅう あじ ◎だいず あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	しょうが ◎ひのな かぼちゃ たまねぎ にんじん なす ごぼう さやいんげん	◎ごはん さとう でんぶん あぶら	さけ しょうゆ みりん しお しょうゆ (けずりぶし)
14 (月) 582kcal 19.4g 282mg	こがたコッペパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン ゴーヤとごぼうのチップス	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン トマトみずに にんにく ごぼう ゴーヤ	コッペパン スパゲティ あぶら さとう でんぶん こめこ あぶら	トマトケチャップ こしょう しお
15 (火) 577kcal 20.8g 410mg	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎのからあげ かんこくふうにくじゃが 	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく ◎あかみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん あかピーマン	◎ごはん でんぶん あぶら あぶら じゃがいも (こんにゃく) さとう	しょうゆ さけ しょうゆ トウバンジャン あかじそふりかけ
16 (水) 605kcal 23.0g 393mg	ごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチどん とうがんのちゅうかスープ フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ヨーグルト	にんじん たまねぎ キムチ にら にんにく しょうが とうがん たまねぎ にんじん しろねぎ しょうが	◎ごはん あぶら さとう でんぶん あぶら	しょうゆ ちゅうかスープのもと しょうゆ ちゅうかスープのもと こしょう

 ぎゅうにゅう み え けんさん

 こめ すずか し さん

牛乳は三重県産です。 お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

つごう

しょうざい こんだて へんこう

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

がつ きゅうしよくもくひょう

7月の給食目標

えい せい き

衛生に気をつけよう

がつ な の か たなばた

☆☆☆ 7月7日は七夕です ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

たなばた ちゅうごく つた きょうじ にほん へいあんじだい おこな

七夕は、中国から伝わった行事で、日本では、平安時代から行われています。

ねが か たんざく さきたけ かざ きょうじしよく た

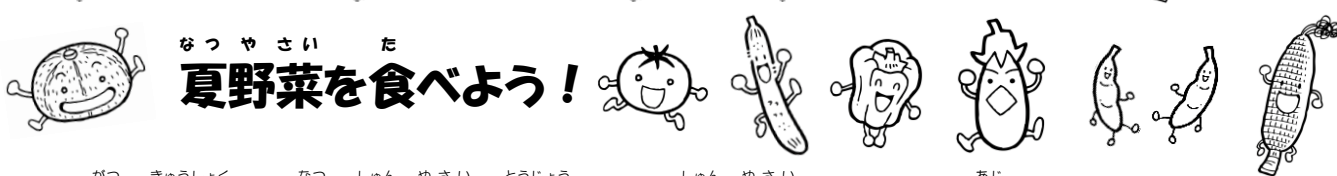
願いごとを書いた短冊を笹竹に飾ったり、行事食としてそうめんを食べたり

する なら

習わしがあります。

きゅうしよく たなばた たの

給食では、「七夕ゼリー」がつかます。楽しみにしててください。



がつ きゅうしよく なつ しゅん やさい とうじょう しゅん やさい あじ

7月の給食には、夏が旬の野菜が登場します。旬の野菜のおいしさを味わいましょう。

すずかし さんしょう よてい しょうざい

鈴鹿市産使用予定の食材に◎をつけます。

いがい

ごはん以外に◎があるときは、

こんだてめい らん

献立名の欄に  でお知らせします。



ほかにもたくさんの

なつやさい とうじょう

夏野菜が登場します。

こんだてひょうから

さがしてみしょう。

がつ か きん

7月4日（金）

モロヘイヤのスープ

しよっかん

モロヘイヤはネバネバとした食感

とくちよう やさい

が特徴の野菜です。このネバネバと

せいぶん い ちよう ほ こ

した成分には、胃や腸を保護してく

はたら

れる働きがあります。

がつ か げつ

7月14日（月）

ゴーヤとごぼうのチップス

よ

ゴーヤは、「にがうり」とも呼ばれ、

な とくちようてき にが み

その名のとおり、特徴的な苦味がありま

にがみせいぶん い はたら

す。この苦味成分には、胃の働きをよく

はたら

してくれる働きがあります。

また、ビタミンCや食物せんい

ほうふ ふく

も豊富に含まれています。

がつ にち すい

7月16日（水）

とうがんの中華スープ

ちゅうか

とうがんは、皮が厚く、ふゆ ほそ

かわ あつ

存できることから「冬瓜」と書きま

ん とうがん か

す。水分が多く含まれていて、体を

すいぶん おお ふく からた

冷やす働きがあるので、

ひ はたら

暑い夏に食べるのに

あつ なつ た

ぴったりの野菜です。

やさい



《自校調理校・園》



白いごはんの上にのせて、食べましょう。
ごはんは豚キムチ丼の具を組み合わせ
食べることで、スタミナがつかますよ。