



給食費は食料のみに  
まかな  
賄われています。  
忘れずに納入しましょう！！

日	献立名	主 材 料			エネルギー (kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
1 (水)	コッパパン コーンポターージュ チキンピカタ やきふたときゅうりのあえもの	牛乳 スキムミルク なまクリーム チーズ とりこく ぶたにく	たまねぎ とうもろこし <u>きゅうり</u> キャベツ	コッパパン パター さんおんとう ごまあぶら	小1624 中823
2 (木)	ごはん せんべいじる いわしのうめ ぶたにくとだいこんのてりに	牛乳 とりこく いわし ぶたにく	ごぼう にんじん うめ まいたけ ながねぎ だいこん しょうが つきこんやく しいたけ	<u>ごはん</u> せんべい こめあぶら さんおんとう	小1674 中807
3 (金)	ごはん どんこじる チキンのオープンやき ごぼうサラダ	牛乳 ぶたにく <u>みそ</u> とりこく チーズ	たまねぎ にんじん ながねぎ しめじ にんにく しょうが <u>きゅうり</u> ごぼう	<u>ごはん</u> じゃがいも ごまあぶら マヨネーズ さんおんとう パター	小1674 中817
6 (月)	ごはん なめこのみそじる わふうあじのトンカツ だいすいそに	牛乳 とうふ ひじき あぶらあげ <u>みそ</u> ぶたにく <u>だいす</u>	なめこ にんじん ながねぎ ごぼう <u>ピーマン</u> つきこんやく しいたけ	<u>ごはん</u> でんぶ こめあぶら パンこ さんおんとう	小1654 中785
7 (火)	ごはん ちゅうかスープ レモンカスターダルト にくだんごごまみそだれ (小1・中2こ) バンバンシードレッシングあえ	牛乳 ほき たまご とうふ たら ぶたにく とりこく	にんじん ながねぎ たけのこ <u>きゅうり</u> キャベツ レモン	<u>ごはん</u> はるさめ でんぶ	小1699 中904
8 (水)	かしわうどん こざかな チーズはんぺんフライ あんにととうふとみかんゼリー	牛乳 とりこく チーズ あぶらあげ なんと はんぺん かたくちいわし	にんじん しめじ ながねぎ しいたけ みかん	うどん パンこ さんおんとう こめあぶら	小1670 中753
9 (木)	ぶたすきどん やさいもっチーズフライ きゅうりともやしのナムル	牛乳 ぶたにく やきとうふ チーズ	たまねぎ にんじん もやし ながねぎ しらたき しめじ しょうが <u>きゅうり</u>	<u>ごはん</u> ごまあぶら こめあぶら パンこ さんおんとう	小1656 中792
10 (金)	ごはん とうふのスープ チキンカツ くらせんこなっとう コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ たまご とりこく <u>くらせんこ</u>	たけのこ にんじん こまつな ながねぎ <u>きゅうり</u> キャベツ とうもろこし	<u>ごはん</u> はるさめ パンこ でんぶ マヨネーズ こめあぶら さんおんとう	小1690 中851
13 (月)	ごはん かぼちゃだんごじる さばみそに にくじゃが	牛乳 あぶらあげ さば みそ ぶたにく	かぼちゃ にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ しらたき	<u>ごはん</u> こめあぶら じゃがいも さんおんとう	小1703 中841
14 (火)	ごはん のっぺいじる しろみざかなフライ にんじんのソテー のりつくだに	牛乳 とうふ ぶたにく あぶらあげ のり とりこく ほき	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ きくらげ たまねぎ	<u>ごはん</u> でんぶ こめあぶら パンこ さんおんとう	小1642 中769
15 (水)	バターパン さつまいものクリームシチュー トマトピーンズオムレツ やさいのナムル	牛乳 とりこく たまご ぶたにく スキムミルク <u>だいす</u> なまクリーム チーズ	しめじ にんじん たまねぎ とうもろこし <u>トマト</u> もやし チンゲンサイ はくさい	バターパン <u>さつまいも</u> バター ごまあぶら	小1713 中911
16 (木)	ごはん はるさめスープ やさいしゅうまい (2こ) チンジャオロース すだちゼリー	牛乳 ぶたにく ぶたにく	しいたけ ながねぎ こまつな にんじん <u>ピーマン</u> たまねぎ たら	<u>ごはん</u> はるさめ こめあぶら でんぶ さんおんとう	小1641 中773
17 (金)	ハヤシライス コーンたっぷりフライ さくらんぼ (けいりょう)	牛乳 ぶたにく なまクリーム	たけのこ たまねぎ にんじん にんにく <u>トマト</u> しょうが とうもろこし しめじ <u>さくらんぼ</u>	<u>ごはん</u> バター パンこ こめあぶら	小1714 中865
20 (月)	ごはん コンソメスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ はるさめのいためもの	牛乳 ぶたにく とりこく	にんじん キャベツ <u>トマト</u> たまねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが しいたけ	<u>ごはん</u> マカロニ さんおんとう はるさめ ごまあぶら	小1641 中814
21 (火)	ごはん かきたまじる チーズ にしんかんろに ぶたにくとたまねぎのいためもの	牛乳 とりこく チーズ たまご あぶらあげ にしん ぶたにく	にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ <u>ピーマン</u> しょうが にんにく	<u>ごはん</u> こめあぶら でんぶ さんおんとう	小1636 中768
22 (水)	みそラーメン しろはなまめコロック なまクリームあえ	牛乳 ぶたにく なんと しろいんげんまめ なまクリーム みそ	たまねぎ ながねぎ もやし にんじん しょうが にんにく たけのこ みかん はくとう おうとう りんご	ラーメン こめあぶら パンこ	小1644 中755
23	海 の 日				
24	ス ポ ー ツ の 日				
27 (月)	ごはん きのこじる ぶたにくのメンチカツ コーンソテー	牛乳 とうふ ぶたにく あぶらあげ	しめじ ながねぎ にんじん まいたけ たもぎたけ とうもろこし <u>ピーマン</u>	<u>ごはん</u> こめあぶら パンこ	小1646 中776
28 (火)	ごはん ぶたじる さんまのしょうがに ふきのにつけ	牛乳 ぶたにく がんも とうふ あぶらあげ <u>みそ</u> さんま たら	つきこんやく ながねぎ にんじん ごぼう だいこん しょうが ふき たけのこ	<u>ごはん</u> じゃがいも こめあぶら さんおんとう	小1655 中785
29 (水)	ナン キーマカレー チーズフォンデュコロック こまつなとはるさめのサラダ	牛乳 ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん <u>トマト</u> しょうが にんにく こまつな	ナン こめあぶら パンこ ごまあぶら はるさめ さんおんとう じゃがいも	小1614 中779
30 (木)	ごはん よしのじる やさいコロック ごまネーズサラダ	牛乳 とりこく とうふ あぶらあげ ちくわ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しいたけ キャベツ はくさい もやし	<u>ごはん</u> こめあぶら パンこ じゃがいも でんぶ ごま マヨネーズ さんおんとう	小1683 中823
31 (金)	ごはん キャベツのスープ チヂミ バックソース マーボーとうふ	牛乳 ぶたにく とうふ たら	キャベツ にんじん パセリ たまねぎ ながねぎ しめじ しょうが にんにく	<u>ごはん</u> じゃがいも でんぶ こめあぶら さんおんとう	小1641 中773

\*\*\*\*\*7月の献立説明\*\*\*\*\*

2日(木) …せんべい汁  
せんべい汁は、青森県八戸市が発祥の地で有名な郷土料理です。野菜、鶏肉、まいたけでダシをとり、その中に、おつゆ専用の南部せんべいを割り入れて煮込みます。煮込むとダシを吸うため、トロツとろける独特な食感を楽しんでね！



10日(金) …黒石納豆  
7月10日は「納豆の日」です。「なっ(7)とう(10)」のゴロ合わせから、納豆の消費拡大のため、平成4年に全国的記念日として制定されました。納豆には、カルシウムやビタミンなど体に必要な栄養素がバランスよく豊富に含まれています。



なつやさい  
とうもろこし なす きゅうり  
ピーマン トマト



太陽の恵みをたっぷり浴びた夏野菜の特徴は、夏に必要な栄養素をたっぷり含んでいることです。暑い夏は汗などで水分やカルシウムなどのミネラルが不足しがちになりますが、夏野菜にはその不足しがちな栄養素を補うだけでなく、体にこもった熱を体からクールダウンしてくれる役割もあります。



29日(水) ナン  
ナンは小麦粉を練って発酵させ、薄く伸ばしてかまどの内側に張りつけて焼きます。おもな原料は、小麦粉、塩、水です。キーマカレーをつけて食べましょう。



平均栄養価  
エネルギー たんぱくしつ  
小学校 662kcal 25.9g  
中学校 807kcal 30.2g



\*牛乳は毎日つきます。  
\*お米はすべて妹背牛産の「ななつぼし」を使用しています。  
\*北空知産の食材は太く斜め文字であらわしています。  
\*都合により献立の一部変更になる場合がありますのでご了承ください。

17日(金) さくらんぼ  
深川産のさくらんぼがつかます。一人3~4こを目安に配ってね！  
※旬の食べ物なので、目安が前後することがあります。

さくらんぼは、和え物のパットに入っています。中のぶたの上に保冷剤2こ入っています。後片付けの時も同じように中のぶたの上に置いて戻してください。

