

月	火		水		木		金											
	2	3	4	5	6	7	8	9										
<p>万博 献立 1</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 白身魚天ぷら 枝豆</p>	<p>ミニミルクパン・牛乳 なすとトマトのスパゲティ ☆ツナビー焼</p>	<p>ごはん・牛乳 七ツ汁 ☆ハンバーグの甘酢かけ</p>	<p>ごはん・牛乳 豚汁 きびなごフライ きゅうりの甘酢煮</p>	<p>ごはん・牛乳 コッペパン・牛乳 トマトポークシチュー 野菜のソテー ☆フト</p>	<p>冷豚肉 20 緑) きゃべつ 10 赤) ちんげん菜 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 25 黄) 冷うどん 55 淡口しょうゆ 25 黄) 砂糖 1 みりん 0.5 削りぶし 2</p>	<p>冷豚肉 20 緑) さきごぼろ 5 赤) ちんげん菜 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 25 黄) 冷うどん 55 淡口しょうゆ 25 黄) 砂糖 1 みりん 0.5 削りぶし 2</p>	<p>冷豚肉 20 赤) うずら卵缶 25 赤) きゃべつ 40 緑) ちんげん菜 10 緑) にんじん 0.2 緑) 土しょうが 0.3 冷厚揚げ 15 緑) たまねぎ 35 冷厚揚げ 20 黄) 油 0.5 洋風フイヨン 1 しょうゆ 1.5 中華フイヨン 2 黄) ごま油 0.5 しょうゆ 3 塩 0.2 ごしょう 0.02</p>	<p>冷豚肉 16 赤) ミニウイナー 15 冷豚肉 10 緑) にんじん 15 冷豚肉 25 黄) じゃがいも 40 冷厚揚げ 20 黄) 油 0.5 洋風フイヨン 1 しょうゆ 1.5 カレー粉 0.3 塩 0.3 ごしょう 0.02</p>	<p>冷豚肉 20 緑) 皮むきトマト缶 10 赤) なす 15 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 35 赤) スパゲティ 25 トマトケチャップ 15 ウスターソース 1 塩 0.1 ごしょう 0.02 黄) 砂糖 0.1</p>	<p>冷豚肉 20 緑) 皮むきトマト缶 10 赤) なす 15 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 35 赤) スパゲティ 25 トマトケチャップ 15 ウスターソース 1 塩 0.1 ごしょう 0.02 黄) 砂糖 0.1</p>	<p>冷豚肉 20 赤) オクラ 5 冷豚肉 10 緑) たまねぎ 20 冷豚肉 20 黄) ビーフン 5 みりん 0.5 淡口しょうゆ 6 削りぶし 2.5</p>	<p>冷豚肉 15 つきこんにやく 10 冷豚肉 2 緑) にんじん 10 冷豚肉 15 黄) じゃがいも 25 冷豚肉 7 赤) 白みそ 4 削りぶし 2</p>	<p>冷豚肉 20 緑) 皮むきトマト缶 10 赤) にんにく 0.3 緑) 土しょうが 0.3 冷豚肉 10 緑) たまねぎ 40 冷豚肉 15 黄) 油 1 冷豚肉 12 ローリエ 0.01 冷豚肉 1 ウスターソース 2 冷豚肉 0.5 塩 0.15 冷豚肉 0.02</p>					
<p>7月7日は『七夕』です</p> <p>七夕は「星まつり」ともいわれ、年に一度だけ、「おりひめ」と「こぼし」が天の川を渡って会うことができる特別な日です。</p> <p>給食では7月3日に七夕献立が登場します。七夕の日には、きれいな星空が見えるとういです。</p>	<p>黒糖パン・牛乳 トマト担々麺 にんじんしりしり</p>	<p>ごはん・牛乳 みそ汁 ☆鯖のみぞれかけ</p>	<p>ごはん・牛乳 夏野菜カレーライス キャベツのソテー</p>	<p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p>	<p>冷豚肉 20 緑) トマト 25 赤) ちんげん菜 10 緑) にんにく 0.3 緑) 土しょうが 0.5 緑) たまねぎ 20 冷中華麺 40 黄) 油 0.5 中華フイヨン 1 赤) 赤みそ 10 砂糖 1 しょうゆ 0.1 豆板醤 0.2 料理酒 0.5 ごま油 0.5 塩 0.01 ごしょう 0.02</p>	<p>冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2 冷豚肉 0.5 緑) たまねぎ 25 冷豚肉 20 赤) 乾わかめ 0.2 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 2 削りぶし 2</p>	<p>冷豚肉 27 緑) なす 10 冷豚肉 20 緑) にんじん 10 冷豚肉 30 黄) じゃがいも 20 冷豚肉 13 トマトケチャップ 2 冷豚肉 2 塩 0.01 冷豚肉 0.02 黄) 油 1</p>	<p>冷豚肉 15 緑) にんじん 30 冷豚肉 0.3 淡口しょうゆ 0.5 冷豚肉 0.15 塩 0.01 冷豚肉 30 緑) にんじん 0.1 冷豚肉 0.5 淡口しょうゆ 0.5 冷豚肉 0.15 塩 0.01</p>	<p>冷豚肉 20 赤) ベーコン 15 冷豚肉 25 緑) にんにく 8 冷豚肉 25 黄) 冷かぼちゃ 25 冷豚肉 30 洋風フイヨン 1 塩 0.5 ごしょう 0.02 黄) 油 0.5</p>	<p>冷豚肉 20 赤) うずら卵缶 25 冷豚肉 40 緑) ちんげん菜 10 冷豚肉 0.2 緑) 土しょうが 0.3 冷豚肉 15 緑) たまねぎ 35 冷豚肉 0.5 黄) 片栗粉 2 冷豚肉 2 黄) ごま油 0.5 冷豚肉 3 塩 0.2 冷豚肉 0.02</p>	<p>冷豚肉 16 赤) ミニウイナー 15 冷豚肉 10 緑) にんじん 15 冷豚肉 25 黄) じゃがいも 40 冷豚肉 20 黄) 油 0.5 冷豚肉 1 しょうゆ 1.5 冷豚肉 0.3 塩 0.3 冷豚肉 0.02</p>	<p>冷豚肉 10 緑) きゃべつ 20 冷豚肉 10 緑) にんじん 15 冷豚肉 55 緑) たまねぎ 55 冷豚肉 1 赤) 牛乳 1 冷豚肉 2 黄) 油 0.1 冷豚肉 1.5 しょうゆ 2 冷豚肉 1.5 酢 1.5 冷豚肉 1.5 黄) 砂糖 1.5 冷豚肉 0.5 黄) ごま油 0.5</p>	<p>冷豚肉 10 緑) きゃべつ 20 冷豚肉 10 緑) にんじん 15 冷豚肉 55 緑) たまねぎ 55 冷豚肉 1 赤) 牛乳 1 冷豚肉 2 黄) 油 0.1 冷豚肉 1.5 しょうゆ 2 冷豚肉 1.5 酢 1.5 冷豚肉 1.5 黄) 砂糖 1.5 冷豚肉 0.5 黄) ごま油 0.5</p>	<p>冷豚肉 20 赤) ベーコン 15 冷豚肉 8 緑) にんにく 25 冷豚肉 25 黄) 冷かぼちゃ 25 冷豚肉 1 緑) 冷かぼちゃ 25 冷豚肉 0.02 黄) 油 0.1 冷豚肉 1.5 塩 0.1 冷豚肉 0.1 黄) 油 0.1</p>	<p>冷豚肉 20 赤) うずら卵缶 25 冷豚肉 10 緑) ちんげん菜 10 冷豚肉 0.2 緑) 土しょうが 0.3 冷豚肉 35 緑) たまねぎ 35 冷豚肉 2 黄) 片栗粉 2 冷豚肉 0.5 黄) ごま油 0.5 冷豚肉 0.5 黄) ごま油 0.5 冷豚肉 0.2 塩 0.2</p>	<p>冷豚肉 15 赤) ミニウイナー 15 冷豚肉 15 緑) にんじん 15 冷豚肉 40 黄) じゃがいも 40 冷豚肉 0.5 黄) 油 0.5 冷豚肉 1.5 しょうゆ 1.5 冷豚肉 0.3 塩 0.3 冷豚肉 0.02</p>	<p>冷豚肉 10 緑) きゃべつ 20 冷豚肉 15 緑) にんじん 15 冷豚肉 55 緑) たまねぎ 55 冷豚肉 1 赤) 牛乳 1 冷豚肉 2 黄) 油 0.1 冷豚肉 1.5 しょうゆ 2 冷豚肉 1.5 酢 1.5 冷豚肉 1.5 黄) 砂糖 1.5 冷豚肉 0.5 黄) ごま油 0.5</p>	<p>冷豚肉 20 赤) ベーコン 15 冷豚肉 8 緑) にんにく 25 冷豚肉 25 黄) 冷かぼちゃ 25 冷豚肉 1 緑) 冷かぼちゃ 25 冷豚肉 0.02 黄) 油 0.1 冷豚肉 1.5 塩 0.1 冷豚肉 0.1 黄) 油 0.1</p>
<p>くるで、万博</p> <p>©Expo 2025 大阪・関西万博公式キャラクター・ミャクミャク</p> <p>2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの方が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。1学期は日本の食文化です。</p> <p>～季節(旬)の食べ物～</p> <p>日本は海・山などの自然にかこまれ、春・夏・秋・冬の四季がある国です。そのため、季節によってとれる食べ物があります。食べ物がよくとれて、美味しくなった時期を「旬」といいます。</p> <p>日本では「旬」の食べ物をじょうずに使い、季節の変化を楽しみながら食事することができます。夏にはどんな「旬」の食べ物を使った料理があるでしょうか？</p>	<p>黒糖パン・牛乳 トマト担々麺 にんじんしりしり</p>	<p>ごはん・牛乳 みそ汁 ☆鯖のみぞれかけ</p>	<p>ごはん・牛乳 夏野菜カレーライス キャベツのソテー</p>	<p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p>	<p>冷豚肉 20 緑) トマト 25 赤) ちんげん菜 10 緑) にんにく 0.3 緑) 土しょうが 0.5 緑) たまねぎ 20 冷中華麺 40 黄) 油 0.5 中華フイヨン 1 赤) 赤みそ 10 砂糖 1 しょうゆ 0.1 豆板醤 0.2 料理酒 0.5 ごま油 0.5 塩 0.01 ごしょう 0.02</p>	<p>冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2 冷豚肉 0.5 緑) たまねぎ 25 冷豚肉 20 赤) 乾わかめ 0.2 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 2 削りぶし 2</p>	<p>冷豚肉 27 緑) なす 10 冷豚肉 20 緑) にんじん 10 冷豚肉 30 黄) じゃがいも 20 冷豚肉 13 トマトケチャップ 2 冷豚肉 2 塩 0.01 冷豚肉 0.02 黄) 油 1</p>	<p>冷豚肉 15 緑) にんじん 30 冷豚肉 0.3 淡口しょうゆ 0.5 冷豚肉 0.15 塩 0.01 冷豚肉 30 緑) にんじん 0.1 冷豚肉 0.5 淡口しょうゆ 0.5 冷豚肉 0.15 塩 0.01</p>	<p>冷豚肉 20 赤) ベーコン 15 冷豚肉 8 緑) にんにく 25 冷豚肉 25 黄) 冷かぼちゃ 25 冷豚肉 1 緑) 冷かぼちゃ 25 冷豚肉 0.02 黄) 油 0.1 冷豚肉 1.5 塩 0.1 冷豚肉 0.1 黄) 油 0.1</p>	<p>冷豚肉 20 赤) うずら卵缶 25 冷豚肉 10 緑) ちんげん菜 10 冷豚肉 0.2 緑) 土しょうが 0.3 冷豚肉 35 緑) たまねぎ 35 冷豚肉 2 黄) 片栗粉 2 冷豚肉 0.5 黄) ごま油 0.5 冷豚肉 0.5 黄) ごま油 0.5 冷豚肉 0.2 塩 0.2</p>	<p>冷豚肉 16 赤) ミニウイナー 15 冷豚肉 10 緑) にんじん 15 冷豚肉 25 黄) じゃがいも 40 冷豚肉 20 黄) 油 0.5 冷豚肉 1 しょうゆ 1.5 冷豚肉 0.3 塩 0.3 冷豚肉 0.02</p>	<p>冷豚肉 10 緑) きゃべつ 20 冷豚肉 15 緑) にんじん 15 冷豚肉 55 緑) たまねぎ 55 冷豚肉 1 赤) 牛乳 1 冷豚肉 2 黄) 油 0.1 冷豚肉 1.5 しょうゆ 2 冷豚肉 1.5 酢 1.5 冷豚肉 1.5 黄) 砂糖 1.5 冷豚肉 0.5 黄) ごま油 0.5</p>	<p>冷豚肉 20 赤) ベーコン 15 冷豚肉 8 緑) にんにく 25 冷豚肉 25 黄) 冷かぼちゃ 25 冷豚肉 1 緑) 冷かぼちゃ 25 冷豚肉 0.02 黄) 油 0.1 冷豚肉 1.5 塩 0.1 冷豚肉 0.1 黄) 油 0.1</p>					
<p>～夏を元気に過ごすために 大切なことは?～</p> <p>◎ 朝ごはんをしっかり食べましょう。</p> <p>◎ 早寝早起きをし、生活リズムを整えましょう。</p> <p>◎ バランスのよい食事を心がけましょう。</p> <p>◎ 十分な水分補給で熱中症を予防しましょう。</p> <p>◎ アイスやジュースの摂りすぎに注意しましょう。</p> <p>夏休みも忘れずに!</p> <p>早起き 早寝 朝ごはん</p> <p>2学期の給食は 8月28日(水)から 始まります。</p>	<p>黒糖パン・牛乳 トマト担々麺 にんじんしりしり</p>	<p>ごはん・牛乳 みそ汁 ☆鯖のみぞれかけ</p>	<p>ごはん・牛乳 夏野菜カレーライス キャベツのソテー</p>	<p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p>	<p>冷豚肉 20 緑) トマト 25 赤) ちんげん菜 10 緑) にんにく 0.3 緑) 土しょうが 0.5 緑) たまねぎ 20 冷中華麺 40 黄) 油 0.5 中華フイヨン 1 赤) 赤みそ 10 砂糖 1 しょうゆ 0.1 豆板醤 0.2 料理酒 0.5 ごま油 0.5 塩 0.01 ごしょう 0.02</p>	<p>冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2 冷豚肉 0.5 緑) たまねぎ 25 冷豚肉 20 赤) 乾わかめ 0.2 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 2 削りぶし 2</p>	<p>冷豚肉 27 緑) なす 10 冷豚肉 20 緑) にんじん 10 冷豚肉 30 黄) じゃがいも 20 冷豚肉 13 トマトケチャップ 2 冷豚肉 2 塩 0.01 冷豚肉 0.02 黄) 油 1</p>	<p>冷豚肉 15 緑) にんじん 30 冷豚肉 0.3 淡口しょうゆ 0.5 冷豚肉 0.15 塩 0.01 冷豚肉 30 緑) にんじん 0.1 冷豚肉 0.5 淡口しょうゆ 0.5 冷豚肉 0.15 塩 0.01</p>	<p>冷豚肉 20 赤) ベーコン 15 冷豚肉 8 緑) にんにく 25 冷豚肉 25 黄) 冷かぼちゃ 25 冷豚肉 1 緑) 冷かぼちゃ 25 冷豚肉 0.02 黄) 油 0.1 冷豚肉 1.5 塩 0.1 冷豚肉 0.1 黄) 油 0.1</p>	<p>冷豚肉 20 赤) うずら卵缶 25 冷豚肉 10 緑) ちんげん菜 10 冷豚肉 0.2 緑) 土しょうが 0.3 冷豚肉 35 緑) たまねぎ 35 冷豚肉 2 黄) 片栗粉 2 冷豚肉 0.5 黄) ごま油 0.5 冷豚肉 0.5 黄) ごま油 0.5 冷豚肉 0.2 塩 0.2</p>	<p>冷豚肉 16 赤) ミニウイナー 15 冷豚肉 10 緑) にんじん 15 冷豚肉 25 黄) じゃがいも 40 冷豚肉 20 黄) 油 0.5 冷豚肉 1 しょうゆ 1.5 冷豚肉 0.3 塩 0.3 冷豚肉 0.02</p>	<p>冷豚肉 10 緑) きゃべつ 20 冷豚肉 15 緑) にんじん 15 冷豚肉 55 緑) たまねぎ 55 冷豚肉 1 赤) 牛乳 1 冷豚肉 2 黄) 油 0.1 冷豚肉 1.5 しょうゆ 2 冷豚肉 1.5 酢 1.5 冷豚肉 1.5 黄) 砂糖 1.5 冷豚肉 0.5 黄) ごま油 0.5</p>	<p>冷豚肉 20 赤) ベーコン 15 冷豚肉 8 緑) にんにく 25 冷豚肉 25 黄) 冷かぼちゃ 25 冷豚肉 1 緑) 冷かぼちゃ 25 冷豚肉 0.02 黄) 油 0.1 冷豚肉 1.5 塩 0.1 冷豚肉 0.1 黄) 油 0.1</p>					

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質エネルギー比 (%)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
7月平均	598	16.1	30	312	75	2.4	2.6	227	0.37	0.47	21	1.99	4.8
文部科学省基準	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています