



れいわ 6ねん 7がつ こんだてひょう

日野市立日野第三小学校



	こんだてめい	ぎゅうにゅう	あかのなかま ちやにくになる	きいろのなかま ねつやちからの もとなる	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえる	エネルギー たんぱくしつ しつ	ひとことメモ
1月	しおやきそば たこのおこのみやき ゆでとうもろこし	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,いか,たまご,とうふ,たこ,かつおぶし,あおのり	むしちゅうかめん,あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら,こむぎこ,ながいも	にんにく,しょうが,たけのこ,たまねぎ,もやし,あかパプリカ,ねぎ,にら,キャベツ,ばんのうねぎ,とうもろこし	541 kcal 27.3 g 17.5 g	1日(月) 7月1日は雑節の一つ「半夏生(はんげしょう)」です。夏至から半夏生に入る前までの間に、田植えを終わらせるのがよいとされていたため、農家の方は、「稲がたこの足のように根付くように」との願いを込めて、半夏生にたこを食べる風習ができました。この日は、粗みじん切りにしたタコを加えた「お好み焼き」を提供する予定です。
2火	ジャンバラヤ えだめとツナのたまごやき かぼちゃのミルクスープ	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,ウインナー,たまご,ツナ,とうふ,ちょうりようぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,こむぎこ,バター	にんにく,たまねぎ,ホールコーン,トマト,あかパプリカ,さやいんげん,マッシュルーム,にんじん,えだめ,かぼちゃ,セロリー	557 kcal 23.5 g 19.8 g	16日(火) 7月26日から8月11日まで及び8月28日から9月8日まで、パリオリンピック・パラリンピック競技大会が開催されます。開催地パリのあるフランス共和国にちなみ、フランス料理を提供します。
3水	なすいりマーボーどん オクラのとさあえ フルーツ&こくとうかんてん	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,みそ,かつおぶし,トウバンジャン	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら,かたくりこ,くろざとう	にんにく,しょうが,にんじん,ほししいたけ,ねぎ,なす,もやし,キャベツ,きゅうり,オクラ,みかんかんづめ,パインかんづめ,おうとうかんづめ,レモン	562 kcal 21.5 g 17.7 g	
4木	ちらしずし ちくわのいそべあげ たなばたじる	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,たまご,ちくわ,あおのり,かまぼこ	こめ,さとう,あぶら,こむぎこ,ごま,あげあぶら,そうめん	にんじん,ほししいたけ,かன்பょう,さやえんどう,とうがん,ねぎ,オクラ	618 kcal 25.6 g 19.6 g	
5金	ごはん あつあげのおろしソースがけ アーモンドあえ なつやさいとてづくりつみれのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう,なまあげ,あじすりみ,みそ	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,こんにやく,アーモンドパウダー,ごまあぶら	だいこん,ばんのうねぎ,キャベツ,もやし,あかパプリカ,きゅうり,しょうが,とうがん,しめじ,なす,ねぎ,みょうが,オクラ	566 kcal 25.4 g 21.4 g	
8月	シナモンアーモンドトースト ごまドレッシングサラダ なつやさいのカレーシチュー	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,ちょうりようぎゅうにゅう	しよくパン,バター,さとう,アーモンドパウダー,ごま,あぶら,じゃがいも,こむぎこ	キャベツ,きゅうり,だいこん,あかパプリカ,ホールコーン,にんにく,にんじん,たまねぎ,セロリー,りんご,かぼちゃ,なす,ズッキーニ	564 kcal 19.4 g 27.1 g	
9火	ごはん いかのバーベキューソース ゴーヤとはるさめのちゅうかサラダ とうがんのしょうがじる	○	いんようぎゅうにゅう,いか,ローズハム,とりにく,くきわかめ,とうふ	こめ,かたくりこ,あげあぶら,さとう,はるさめ,ごまあぶら,ごま	たまねぎ,りんご,にんにく,しょうが,ゴーヤ,ホールコーン,あかパプリカ,きゅうり,とうがん,にんじん,しめじ	546 kcal 24.7 g 17.6 g	6月10日(月)に給食試食会が開催されました 御参加いただきました保護者の皆様、準備等に御協力いただきましたPTA役員の皆様、ありがとうございました。 <給食費のお知らせ> 今月は、7月12日(金)が引き落とし日となっています。今月の給食費引き落とし額は、 1・2年生 4,100円 3・4年生 4,470円 5・6年生 4,820円 です。 引き落としの際、55円の手数料がかかります。指定口座に不足がないよう、御確認をお願いいたします。
10水	タコライス もずくのスープ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず,ピザチーズ,とりにく,もずく	こめ,あぶら,こむぎこ,じゃがいも,ごまあぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ,ホールトマト,トマト,キャベツ,にんじん,なまパイン(よてい)	576 kcal 24.0 g 18.6 g	
11木	ごはん ししゃものあまからやき じゃがいものきんぴら かぼちゃとあつあげのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう,ししゃも,ぶたにく,なまあげ,くきわかめ,みそ	こめ,さとう,ごまあぶら,ごま,あぶら,こんにやく,じゃがいも	にんにく,しょうが,ねぎ,ごぼう,にんじん,さやいんげん,かぼちゃ,しめじ	558 kcal 26.3 g 16.7 g	
12金	なすいりミートソーススパゲティー じゃこいりサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,こなチーズ,ちりめんじゃこ,わかめ	スパゲティー,オリーブあぶら,あぶら,さとう,バター,こむぎこ,ごま	パセリ,にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,トマト,セロリー,なす,マッシュルーム,きゅうり,だいこん,あかパプリカ,ホールコーン,メロン(よてい)	591 kcal 23.9 g 21.2 g	
16火	ソフトフランスパン かぼちゃのキッシュ トマトポトフ	○	いんようぎゅうにゅう,ベーコン,たまご,クリーム,ピザチーズ,とりにく,ちょうりようぎゅうにゅう	ソフトフランスパン(よてい),バター,あぶら	かぼちゃ,たまねぎ,マッシュルーム,えだめ,にんじん,セロリー,ズッキーニ,だいこん,きいろパプリカ,トマト,ばんのうねぎ	544 kcal 24.4 g 25.8 g	
17水	コーンライス さかなのラビゴットソースがけ フライドポテト モロヘイヤのたまごスープ	○	いんようぎゅうにゅう,さけ(よてい),たまご	こめ,バター,こむぎこ,あぶら,オリーブあぶら,さとう,じゃがいも,あげあぶら	ホールコーン,ばんのうねぎ,トマト,きゅうり,たまねぎ,レモン,パセリ,にんじん,しめじ,モロヘイヤ	555 kcal 26.2 g 21.9 g	★ ★ ★
18木	なつやさいのカレーライス かくぎりやさいのサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,ピザチーズ	こめ,あぶら,バター,こむぎこ,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん,かぼちゃ,なす,ズッキーニ,あかパプリカ,きゅうり,えだめ,ホールコーン,こだますいか(よてい)	597 kcal 18.1 g 18.1 g	

* 献立は都合により変更する場合があります。あらかじめ、御了承ください。

* 給食の詳細は、学校ホームページに掲載しています。ぜひ、御覧ください。

