



月	日	曜	こんだてめい	からだをつくるものになる (あかいろのたべもの)	エネルギーのもとになる (きいろのたべもの)	からだのちょうしをとのえるものになる (みどりいろのたべもの)	えいようか (4年生)		
							1日分 kcal	1人分 g	
7	1	金	ツナピラフ	まぐろ	こめ むぎ こめあぶら	たまねぎ とうもろこし ビーマン	618	24.3	
			ハンバーグケチャップソースがけ	とりにく ぶたにく	さとう でんぷん	マッシュルーム えだまめ			
			マカロニスープ	牛乳	牛乳	じゃがいも マカロニ			たまねぎ にんにく しょうが トマト
	4	月	むぎごはん		こめ むぎ		579	21.3	
			なまあげのちゅうかに	なまあげ とりにく	じゃがいも ごまあぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが			
			はるさめのスープ	牛乳	牛乳	はるさめ ごまあぶら			だいこん チンゲンサイ もやし えのきたけ
	5	火	やきしおさけ	さけ	こめ むぎ		584	27.8	
キャベツのごますあえ				ごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり こまつな				
じゃがいものみそしる			牛乳	牛乳	とうふ みそ	じゃがいも			たまねぎ にんじん はねぎ
6	水	マーガリンパン		パン マーガリン		613	19.9		
		トマトのポトフ	ウィンナー	じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト				
		マカロニサラダ	牛乳	牛乳	ハム			マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり
7	木	☆ 笹の節句献立 ☆					589	21.2	
		ごもくずし	ちくわ あぶらあげ こおりとうふ	こめ ごま さとう	さやいんげん しょうが しいたけ たけのこ				
		たなばたじる	さかなずりみ とうふ わかめ	こめこ でんぷん	だいこん にんじん オクラ				
		フルーツゼリー	牛乳	牛乳	さとう	みかん もも バインアップル			
8	金	ドライカレー		こめ むぎ さとう		623	22.7		
		バターライス		こめ むぎ バター					
		ドライカレーのぐ	ぎゅうにく ぶたレバー	こめあぶら	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム				
		コーンサラダ		オリーブあぶら さとう	トマト にんにく				
11	月	むぎごはん		こめ むぎ		606	24.0		
		いわしのかばやき	いわし	さとう でんぷん こめあぶら					
		もやしのごまあえ		ごま さとう	もやし ほうれんそう				
		かきたまじる	牛乳	牛乳	たまご とうふ			でんぷん	たまねぎ にんじん はねぎ
12	火	むぎごはん		こめ むぎ		577	20.0		
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく				
		いそマヨネーズあえ	牛乳	牛乳	のり			マヨネーズ ごま	キャベツ きゅうり
13	水	◆沖縄県の郷土料理◆					565	20.4	
		ジュース	ぶたにく こんぶ	こめ むぎ こめあぶら さとう	しいたけ				
		にんじんしりしり	まぐろ たまご	こめあぶら	にんじん				
		とうがんのみそしる	とうふ みそ		とうがん たまねぎ もやし えのきたけ はねぎ				
14	木	チャーハン	ベーコン たまご	こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ はねぎ にんにく	716	18.0		
		はるまき	ぶたにく	こむぎこ はるさめ でんぷん こめこ	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ				
		ワントンスープ	とうふ	こめあぶら さとう					
		グレーゼリー	牛乳	牛乳	ワントンのかわ			だいこん にんじん もやし チンゲンサイ	
15	金	カレーライス		さとう	ぶどう	659	25.5		
		むぎごはん		こめ むぎ					
		カレーソース	ぶたにく ぶたレバー たいす チーズ	じゃがいも こめあぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト				
		キャベツとツナのリテー	まぐろ	こめあぶら	キャベツ ビーマン とうもろこし				
			ヨーグルト	牛乳	ヨーグルト	牛乳			
給食なし 【7月19日(火)から7月25日(月)まで】									
夏期休業 【7月26日(火)から8月23日(火)まで】									
給食なし 【8月24日(水)から8月25日(木)まで】									
8	26	金	ハッシュドビーフ				609	20.5	
			むぎごはん		こめ むぎ				
			ハッシュドビーフソース	ぎゅうにく ぶたレバー	じゃがいも こめあぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく			
			フルーツのヨーグルトあえ	牛乳	牛乳	さとう			みかん もも
	29	月	むぎごはん		こめ むぎ		614	23.2	
			マーボーとうふ	ぶたにく とうふ みそ	こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく はねぎ			
			もやしとわかめのスープ	牛乳	牛乳	わかめ			はるさめ ごまあぶら でんぷん
	30	火	ひじきごはん	とりにく あぶらあげ ひじき	こめ むぎ こめあぶら さとう	にんじん	582	17.2	
			やさいコロッケ		じゃがいも パンこ こむぎこ こめあぶら さとう	にんじん たまねぎ とうもろこし さやいんげん			
	31	水	たまねぎのみそしる	牛乳	牛乳	とうふ みそ	じゃがいも	たまねぎ だいこん はねぎ	
なつやさいピラフ			ウィンナー	こめ むぎ こめあぶら	たまねぎ とうもろこし ビーマン				
ミネストローネ			だいす	マカロニ じゃがいも こめあぶら	えだまめ マッシュルーム				
			カルビスゼリー	牛乳	牛乳	にゅうさんきんいんりょう	さとう	キャベツ さやいんげん にんにく トマト パセリ	かんてん

7・8月の目標「夏を元気に過ごす食事をしよう」

※「新しい生活様式」を踏まえた学校の行動基準の地域の感染レベル3に相当する場合は、献立の品数を減らして提供します。

※都合により、献立を変更する場合があります。

多賀小学校のホームページでは、給食の時間の様子を紹介しています。

