



※牛乳は毎日つきます。

18 木	ごはん さんまのかば焼き 五目豆 もやしのみそ汁	米 でんぷん 大豆油 さとう 米油 ごま	牛乳 さんま とり肉 大豆 油あげ みそ	ごぼう にんじん 枝豆 こんにゃく きぬさや もやし 長ねぎ しめじ	662 26.6 23.0 2.2	831 31.9 27.4 2.8
19 金	ごはん 豚キムチ炒め 豆もやしのナムル えびとなめこのたまごスープ	米 米油 ごま さとう ごま油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 こんぶ ちくわ くきわかめ えび とうふ たまご	玉ねぎ にんじん 白菜 だいこん りんご 長ねぎ にら 大豆もやし きゅうり なめこ 小松菜	 767 36.2 18.4 4.7	



8/ 22 木	ごはん ハンバーグのトマトソース ブロッコリーサラダ ジュリエンヌスープ	米 さとう でんぷん バター ドレッシング	牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナ ベーコン	玉ねぎ マッシュルーム しめじ トマト ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん えのきたけ キャベツ	642 24.7 19.8 2.6	808 30.6 23.1 3.0
23 金	麦ごはん ドライカレー えびボールスープ フローズンヨーグルト	米 大麦 バター さとう カレールー でんぷん	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー 大豆 えび たら とうふ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん セロリ ピーマン トマト 白菜 しいたけ 長ねぎ	681 25.0 24.3 2.9	849 29.8 27.3 3.4
26 月	食パン ブルーベリージャム 味付き肉だんご(小2個, 中3個) ツナポテト ミネストローネ	パン ブルーベリージャム パン粉 バター じゃがいも オリーブ油 大麦 マカロニ さとう	牛乳 とり肉 ツナ ベーコン いんげん豆 ひよこ豆	玉ねぎ パセリ にんじん セロリ キャベツ トマト	603 25.0 18.9 3.1	756 30.7 23.0 4.1
27 火	ごはん さばのてり焼き きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁	米 さとう ごま ごま油	牛乳 さば さつまあげ とうふ 油あげ みそ	ごぼう にんじん きぬさや こんにゃく 小松菜 もやし 長ねぎ えのきたけ	610 26.1 18.0 2.0	766 31.5 20.4 2.7
28 水	米粉パン かぼちゃコロッケ シーザーサラダ 枝豆のポタージュ	米粉パン パン粉 小麦粉 さとう でんぷん 大豆油 ドレッシング バター ルウ	牛乳 ツナ 生クリーム チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ きゅうり マッシュルーム にんじん 枝豆	666 27.5 27.5 2.5	797 32.7 30.9 3.1
29 木	ごはん ししゃもフライ(小・中2尾) キャベツの塩こんぶ和え カレー肉じゃが	米 パン粉 小麦粉 大豆油 じゃがいも さとう	牛乳 ししゃも こんぶ ぶた肉	キャベツ コーン きゅうり もやし 玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース	632 24.0 16.5 2.2	763 27.4 17.1 2.6
30 金	ごはん チンジャオロースー ワンタンスープ 冷凍みかん	米 米油 さとう でんぷん ワンタン ごま油	牛乳 ぶた肉 ベーコン	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ たけのこ にんじん もやし 長ねぎ みかん	616 22.1 16.9 2.3	762 26.0 18.8 2.7

こんげつ 今月の へいきんえいようりょう 平均栄養量	がっこう 学校	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	食塩相当量 (g)
	しょう 小	637	25.1	21.3	2.6
	ちゅう 中	794	30.5	24.5	3.3

- 食材料等の都合で献立を変更する場合があります。ご了承下さい。
- 献立表に記載されている食品名は、使用する主な食品名です。
アレルギー表示ではありませんのでご注意ください。
- 太字**は柴田町の地場産物を使用する予定ですが、
生育状況等により変更になる場合があります。
- 毎月19日は「食育の日」です。
感謝の心を忘れずにいたしましょう。



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは、体温が高くなると汗をかくことで熱を逃して調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまうので、水分は少しずつこまめにとるようにしましょう。
しっかり水分補給をして、暑い夏を乗り切りましょう！！

こんげつ こんだて し
《今月の献立のお知らせ》



- ★7/2(火) **旬の食材を味わおう!**
～夏野菜(かぼちゃ・なす・ズッキーニ・トマト)～
- ★7/3(水) **七夕メニュー**
- ★7/5(金) **旬の食材を味わおう!**～柴田町産つるむらさき～
- ★7/8(月) **旬の食材を味わおう!**～枝豆・かぼちゃ～
- ★7/10(水) **パリオリンピック・パラリンピックメニュー**
～フランスの料理～
- ★8/22(木)～30(金) **旬の食材を味わおう!**
～夏が旬のトマト、ピーマン、パプリカ、かぼちゃ、枝豆、
ブルーベリーなどの野菜や果実をたくさん使います!～