



日 曜日	こんだてめい	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	さいろのしょくひん	備考
		ち・にくになるもの	からだのちゅうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
7/1 (月)	*ふじさんやまびらきのひこんだて*				
	よしだのうどん	あぶらあげ みそ ぶたにく	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ	うどん さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		あぶら てんぷらこ	
	ひじきいりポテトサラダ	ひじき	きゅうり にんじん えだまめ コーン	さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	
2 (火)	ふじさんゼリー			ふじさんゼリー	
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのしおやき	さけ			
	カレーきんぴらごぼう	だいず さつまあげ	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ	さとう あぶら	
	もずくのたんたんじる	ぶたにく とうふ みそ もずく トウバンジャン テンメンジャン	にんじん ニラ しいたけ ねぎ きくらげ	ごまあぶら	
3 (水)	バナナ		バナナ		
	ドライカレー	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん パプリカ マッシュルーム あかさかとまと グリーンピース	こめ むぎ バター	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポテトソテー	ウインナー	たまねぎ コーン パセリ	バター じゃがいも	
	コンソメスープ	あさり パーコン	にんじん たまねぎ こまつな	マカロニ	
4 (木)	れいとうみかん		みかん		
	シュガートースト			しょくパン グラニューとう バター	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かんてんサラダ	かんてん とりにく	きゅうり にんじん もやし コーン ほうれんそう		
	ラビオリスープ		にんにく たまねぎ にんじん セロリー こまつな	ラビオリ バター	
5 (金)	フルーツアンニン			アンニンゼリー ナタデココ ぶどうゼリー	
	たばなだのひこんだて	のり たまご	しょうが かんぴょう れんこん にんじん	こめ さとう ちらしずしのもと	
	たばなだちらしずし	とりにく ほっかいフレーク	さやえんどう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ほしがたコロッケ			コロッケ あぶら	
	あかさかとまとのドレッシングサラダ	ツナ	キャベツ にんじん きゅうり フロッコリー あかさかとまと レモンかじゅう ねぎ	さとう ごまあぶら	
8 (月)	そうめんじる	あぶらあげ	しいたけ にんじん たまねぎ オクラ	そうめん	
	たなばたゼリー	ぎゅうにゅう かんてん スキムミルク		ソーダーゼリー アンニンゼリー さとう	
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのサラサあげ	さば	にんにく しょうが	さとう ごま あぶら かたくりこ	
	ちくぜんに	とりにく	ごぼう こんにゃく にんじん たけのこ しいたけ いんげん	さとう	
9 (火)	ふのみそしる	ふ たまご みそ	キャベツ にんじん こまつな		
	きなこだんご	きなこ		しらたまだんご グラニューとう	
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのしょうがいため	とりにく みそ	りんご にんにく しょうが たまねぎ パプリカ	あぶら さとう	
	だいこんとオクラのサラダ	とりにく	だいこん オクラ にんじん きゅうり もやし レモンかじゅう	ごまあぶら さとう	
10 (水)	レタスのみそしる	とうふ みそ	レタス たまねぎ こまつな にんじん		
	ヨーグルト	ヨーグルト			
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふのにくみそやき	とうふ ぶたにく だいず みそ チーズ トリバンジャン テンメンジャン コチジャン	たまねぎ しいたけ たけのこ	さとう ごまあぶら	
	やさしいのいそかあえ	あじつけのり	こまつな もやし キャベツ にんじん コーン		
11 (木)	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ	あぶら かたくりこ	
	グレープフルーツ		グレープフルーツ		
	ぶたキムチどん	ぶたにく あつあげ みそ	にんにく しょうが にんじん チンゲンサイ はくさいキムチづけ	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チョレギふうサラダ	のり	キャベツ きゅうり にんじん もやし にんにく	ごまあぶら さとう ごま	
	わかめのスープ	わかめ とうふ	ねぎ にんじん コーン	ごまあぶら	
	ごまスコーン	ぎゅうにゅう		ホットケーキ バター さとう ごま	

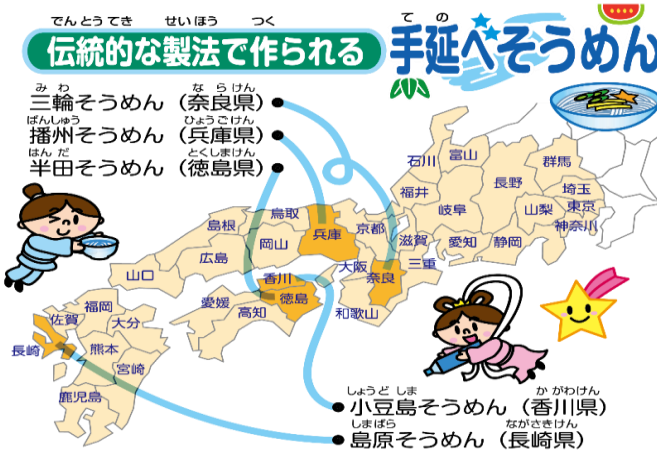
12 (金)	*うみのひこんだて*			
	いかドッグ	いか		あぶら こむぎこ パンこ さとう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	サラダスパゲティ	ツナ	きゅうり にんじん コーン	スパゲティ ごまあぶら さとう
	ジュリアンヌスープ	かまぼこ	セロリー キャベツ にんじん えのきたけ	
16 (火)	ピーチパイロア	ぎゅうにゅう		ピーチフルーチェ はくとうゼリー
	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	かしわすきやき	とりにく とうふ	はくさい にんじん しらたき えのきたけ しめじ さやえんどう しょうが	さとう
	ゴーヤのツナサラダ	ツナ	ゴーヤ きゅうり にんじん キャベツ コーン	ソイグ マヨネーズ コード レッソグ
17 (水)	あさりのみそしる	あさり みそ たまご	たまねぎ こまつな にんじん	
	れいとうみかん		みかん	
	げんまいごはん			こめ げんまい
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	あじのオニオンソースかけ	あじ	にんにく しょうが たまねぎ パセリ	あぶら かたくりこ さとう
18 (木)	ちくさあえ	わかめ たまご	キャベツ もやし にんじん	さとう ごまあぶら
	きりぼしだいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん	
	くわのはスコーン	ぎゅうにゅう	くわのはパウダー	ナッパ-ミックス さとう バター
	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
19 (金)	*しょくいくのひこんだて*			
	ぎゅうにゅうクルクルパン			ぎゅうにゅうクルクルパン
	ジョア	ジョア		
	ハーフチキン	とりにく	バジル パセリ	
	キャベツのプレゼ	ベーコン	キャベツ	バター
19 (金)	たまごとコーンのスープ	たまご きゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー パセリ	マカロニ まなクリーム バター
	すいかボートのフルーツボンチ		みかん パイン すいか ブルーベリー	ナタデココ サイダー

給食最終日

※献立は都合により変更する場合があります

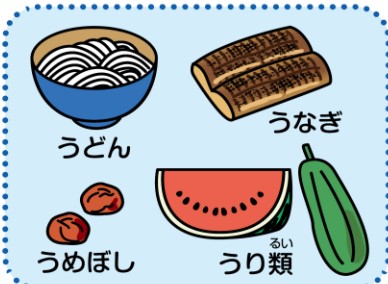


たなばた
七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。
日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。



夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



★土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。