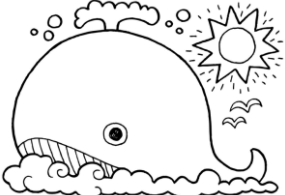


7月 給食もいつけ表と栄養価

	月		火		水		木		金	
献立	1		2		3		4		5	
	ひじきのいりに ほっけのしおこうじやき ごはん さわにわん		ミルクココア ピーズサラダ ジャンバラヤ レタスのスープ		フレンチサラダ なすとトマトのミートソース ソフトめん		ごまキャベツ さばのてりやき なつやさいの とんじる ごはん		たなばたデザート こんにゃくサラダ ほしのコロック ちらしめし ゆきつばきうどんのたなばたじる	
	小学校(中学年)	中学校	小学校(中学年)	中学校	小学校(中学年)	中学校	小学校(中学年)	中学校	小学校(中学年)	中学校
	エネルギー	652 kcal	848 kcal	688 kcal	894 kcal	686 kcal	892 kcal	669 kcal	869 kcal	691 kcal
たんぱく質	29.3 g	36.6 g	25.8 g	32.3 g	24.0 g	30.0 g	26.8 g	33.5 g	24.2 g	30.3 g
塩分	2.4 g	2.9 g	2.5 g	3.0 g	2.9 g	3.3 g	2.5 g	3.0 g	2.6 g	3.1 g

献立	8		9		10		11		12	
	ゴーヤチャンプルー いかのピリからやき ごはん はるさめスープ		いろいろあえ しろみざかなの ごまみそやき ごはん あおさのスープ		コールスローサラダ チリコンカン こめこパン とうにゅうコーンスープ		スッキーニのちゅうかいため あげしゅうまい ごはん なすのみそしる		アップルシャーベット カラフルサラダ なつやさいカレー	
	小学校(中学年)	中学校	小学校(中学年)	中学校	小学校(中学年)	中学校	小学校(中学年)	中学校	小学校(中学年)	中学校
	エネルギー	658 kcal	855 kcal	667 kcal	867 kcal	670 kcal	871 kcal	673 kcal	875 kcal	699 kcal
たんぱく質	26.3 g	32.9 g	25.0 g	31.3 g	23.5 g	29.4 g	26.9 g	33.6 g	25.3 g	31.6 g
塩分	2.4 g	2.9 g	2.5 g	3.0 g	2.9 g	3.3 g	2.3 g	2.7 g	2.7 g	3.1 g

献立	15 海の日		16		17		18		19 食育の日	
	海の日 		うめこんぶあえ なつのスタミナどん おくらスープ		ごますあえ ゆでとうもろこし ちゅうかめん マーボーめんスープ		だいすのごもくに たまごやき えごまわかめごはん もずくのみそしる		いそかあえ しろみざかなのレモンあげ ごはん なつのつぱ	
	小学校(中学年)	中学校	小学校(中学年)	中学校	小学校(中学年)	中学校	小学校(中学年)	中学校	小学校(中学年)	中学校
	エネルギー	687 kcal	893 kcal	679 kcal	882 kcal	648 kcal	842 kcal	680 kcal	884 kcal	
たんぱく質	27.5 g	34.4 g	25.4 g	31.8 g	26.5 g	33.1 g	28.9 g	36.1 g		
塩分	2.4 g	2.9 g	3.0 g	3.4 g	2.4 g	2.9 g	2.6 g	3.0 g		

献立	22		23 中学校給食最終日		24 小学校給食最終日	
	もやしと きゅうりのナムル にとりにくの はちみつやき ごはん みそしる		セレクトデザート かいそうサラダ キムチチャーハン ゆうがおスープ		アーモンド あえ とうふハンバーグ ごはん あさりのみそしる	
	小学校(中学年)	中学校	小学校(中学年)	中学校	小学校(中学年)	中学校
	エネルギー	663 kcal	862 kcal	703 kcal	913 kcal	650 kcal
たんぱく質	26.6 g	33.2 g	24.6 g	30.8 g	26.0 g	— g
塩分	2.3 g	2.7 g	2.5 g	3.0 g	2.4 g	— g

セレクトデザート

7月23日(木)はセレクトデザートです。
じぶんでえらんだデザートを
わすれないようにしましょう！

献立	フローズンヨーグルト	パインシャーベット	がりがりくんソーダ
			
	栄養価		
	エネルギー		
たんぱく質			
塩分			

* 献立は都合により、変更となる場合がありますのでご了承ください。
* 学校の給食予定は変更となる場合がありますので、学校からのたよりでご確認ください。