



# 7がつよていこんだてひょう



令和元年度

佐倉市立弥富小学校

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い			お も な ざ い り よ う			え い よ う か	
		牛 乳 （ う ち の ち ）	し ゅ じ ょ く 主 食	お か ず	あ か	み ど り	き い ろ	エ ネ ル ギ ー ( kcal ) た ん ぱ く 質 ( g )	脂 質 ( g ) 食 塩 相 当 量 ( g )
1	月		ちゅうかどん	わかめスープ やさいチップス	ぶたにく エビ イカ うすらのたまご ぎゅうにゅう	チンゲンサイ たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ ながねぎ かぼちゃ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	619	18.3
2	火		ごはん	いかのさらさあげ きりほしだいこんのいために なつやさいのみそしる	イカ とりにく あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	きりほしだいこん にんじん たまねぎ なす おくら かぼちゃ	こめ さとう あぶら でんぷん	668	21.0
3	水		ごはん	みそにくじゃが ささみとみずなのあえもの とうもろこし	ぶたにく みそ とりにく のり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり みずな とうもろこし	こめ あぶら しらたき じゃがいも	605	23.6
4	木		ハムチーズ トースト	ラタトゥイユ やきにくサラダ メロン	ハム チーズ ベーコン ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン なす ズッキーニ トマト だいこん	しょくパン あぶら さとう	618	26.3
5	金		そぼろごはん	<b>たなぼたこんだて</b> ひじきサラダ そうめんじる てづくりほしのぜりー	とりにく チーズ かまぼこ ひじき ハム ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり こまつな	こめ あぶら そうめん さとう	641	18.9
8	月		ひやしきつね うどん	とりてん かぼちゃのてんぷら えだまめ	とりにく なると あぶらあげ わかめ たまご ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり ながねぎ かぼちゃ	うどん あぶら こむぎこ さとう	604	25.8
9	火		ごはん	チンジャオロースー パンサンスー すいか	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	たけのこ ピーマン ほししいたけ キャベツ きゅうり にんじん	こめ あぶら ごま でんぷん さとう はるさめ	634	16.7
10	水		ごはん	なつやさいカレー ツナサラダ シャーベット	とりにく ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト ピーマン キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	691	18.7
11	木		シューシー (まぜごはん)	<b>暑い夏に！沖縄料理</b> ゴーヤチャンプルー もずくスープ パインゼリー	ぶたにく こんぶ さつまあげ とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんじん ゴーヤ もやし えのきたけ ほししいたけ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	623	25.2
12	金		ごはん	わふうミートローフ ジャコあえ とうがんスープ	ぶたにく とりにく とうふ たまご のり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう こまつな とうがん ながねぎ 珪藻土	こめ パンこ さとう あぶら	630	20.6
16	月		ごはん	サケフライ ごますあえ だいこんのみそしる	サケ たまご わかめ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ながねぎ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう	656	21.0
17	火		ごはん	マーボーとうふ ちゅうかふうコーンサラダ れいとうみかん	とうふ ぶたにく みそ ハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ もやし きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん	669	20.9
18	水	ショア	チキンライス	かぼちゃのチーズ焼き コーンポタージュ ひとくちゼリー	とりにく ベーコン チーズ ショア なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン かぼちゃ パセリ	こめ バター あぶら クルトン こめこ	653	18.3

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※ 7月分の給食費引き落とし日は10日です（再引き落とし日 19日）。  
口座残高の確認をお願いします。

今月より、郵便局での引落しが始まります。郵便局へ切り替えた方は、口座残高の確認をよろしく  
お願いいたします。（引落し日は同じです）

今月の平均値	641	20.5
	25.9	2.5
栄養摂取基準値 (3, 4年生)	650	18.0
	26.0	2.0

## ★本からとびだすごちそう献立を実施しました。

6月18日(火)

6月4日(火)

### イルとララの 白玉デザート

白・ピンク・緑の白玉を  
使い、シュワシュワのサ  
イダーを入れました。



### イルとララの「ココア7 レンチトースト」

ココア味のフレンチ  
トーストに、粉砂糖を  
かけました。ふんわり  
おいしくできました。



### 借りぐらしの アリエッティ 「ミルクスープ」

アリエッティが  
食べていたミルク

### スパゲティがたべたい よう「ミートソースス パゲティ」

おばけのアッチが食  
べたかったミート  
ソースがかかったス  
パゲティです。



### おさるのジョージパ ンケーキを作る 「ジョージ特製パン ケーキ」

ブルーベリー入りの  
ジョージ特製パン  
ケーキです。

日頃より、給食用白衣の洗濯・アイロンが  
けにご協力いただき、ありがとうございます。  
夏休み中、白衣は学校で保管したいと思いま  
すので、洗濯後、学校へお戻しください。終  
業式までに間に合わない場合は、チャレンジ  
学習で登校した時や、家庭訪問時に、担任へ  
お渡しいただいても構いません。ご協力よろ  
しくお願いいたします。