



令和4年度 7月献立予定表



秩父市立原谷小学校・高篠小学校

日(曜日)	献立名		おもなはたらき			えいようりょう		
			黄 ねつやかのもと 体をつくる	赤 体をつくる	緑 体の働きをととのえる	エネルギー たんぱく質	脂質	
1(金)	ごはん	牛乳	わふうハンバーグ こまつなのじゃこいため キャベツのみそしる	ごはん さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	牛乳 とりにく ふたにく あつあげ わかめ みそ ちりめんじゃこ	ねぎ えのきだけ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	603	23.6
4(月)	ごはん	牛乳	あつあげのチャオサイ あげきょうざ(2こ) はるさめサラダ(パンパンジードレッシング)	ごはん さとう あぶら こむぎこ ごま はるさめ	牛乳 あつあげ ふたにく みそ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう りょくとうもやし	670	25.7
5(火)	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに あつやきたまご おひたし	ごはん じゃがいも あぶら さんおんとう かたくりこ	牛乳 とりにく たまご	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ほうれんそう	625	24.0
6(水)	じごなうどん	牛乳	いなかうどんのしる このはかまほこのいそべあげ(2こ) しおこんぶあえ	じごなうどん はくりきこ かたくりこ あぶら ごまあぶら	牛乳 あぶらあげ ふたにく みそ かまほこ あおのり しおこんぶ	なす にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	678	25.8
7(木)	ツイストパン	牛乳	わかどりのからあげ(2こ) ブロッコリーサラダ(イタリアンドレッシング) たなばたスープ たなばたゼリー	パン こむぎこ あぶら	牛乳 かまほこ とりにく	さやえんどう にんじん たまねぎ とうもろこし しいたけ ブロッコリー キャベツ なつみかん メロン	609	26.0
8(金)	キムタクごはん	牛乳	さほのレモンふうみやき とうふとたまごのスープ れいとうカットパン	ごはん あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ	牛乳 ふたにく さほ とうふ とりにく たまご	たくあん はくさいキムチ レモン たまねぎ こまつな にんじん パイナップル	686	29.7
11(月)	ごはん	牛乳	あじつきチキンカツ たくあんあえ じゃがいものみそしる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さんおんとう じゃがいも ごま	牛乳 とりにく わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん たくあん ほうれんそう りょくとうもやし	623	21.1
12(火)	ごはん	牛乳	なつやさいカレー フルーツココ チーズ	ごはん あぶら	牛乳 ふたにく チーズ	かぼちゃ たまねぎ なす にんじん しょうが にんにく トマト ハイチツプル もも ナタデココ	653	22.4

*入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
☆毎月19日は「食育の日」です。

夏野菜の花クイズ!

①



②



③



④



⑤



⑥



夏野菜を
たくさん食べよう



① トマト ② なす ③ レモン ④ かぼちゃ ⑤ えだまめ ⑥ とうもろこし