



日 (曜)	主 食	牛 乳	おかず・デザート	材 料 名			エネルギー 小学校 中学校
				熱や力となる【黄】	体をつくる【赤】	体の調子を整える【緑】	
1 水	ひやしうどん	○	ちくわのいそべあげ えだまめ せんぎりだいこんのごまずあえ	うどん、さとう、こむぎこ、 でんぶん、あぶら、ごま	すまき、あぶらあげ、ちくわ、 あおのり、たまご、ぎゅうにゅう	ほししいたけ、ねぎ、えだまめ、 きりぼしだいこん、もやし、にんじん、 ほうれんそう、	609 kcal 731 kcal
2 木	カミカミメニュー げんまいごはん	○	とりのこうそうやき キャベツのあまずあえ ごもくきんぴら	はくまい、きょうかまい、 げんまい、さとう、あぶら、	とりにく、きざみこんぶ、 カニカマ、だいず、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう、	にんにく、キャベツ、きゅうり、 にんじん、ゆずかじゅう、ごぼう、 こんにやく、ほししいたけ、	661 kcal 793 kcal
3 金	高知の食べものいっぱいの日 ごはん	○	シラのパーベキューソース ミントマト じゃことピーマンのおひたし ニラのとうふのたまごとじ	はくまい、きょうかまい、 でんぶん、あぶら、さとう、	シイラ、かちり、かつおぶし、 とうふ、たまご、ぎゅうにゅう、	しょうが、うらごしりんご、にんにく、 レモンじゅ、ミントマト、ピーマン、 にんじん、ニラ、しめじ、	676 kcal 811 kcal
6 月	入小6年生が考えたメニュー ときじろーたまごの おやこどん	○	レモンかいそうサラダ スイカ	はくまい、きょうかまい、むぎ、 さとう、でんぶん、あぶら、	とりにく、たまご、かいそうミックス、 かにかま、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、 ねぎ、キャベツ、きゅうり、レモンじゅ いとかんてん、スイカ、エリンギ	665 kcal 798 kcal
7 火	セタメニュー ごもくちらしずし	○	アジのフライ いそかあえ たなばたスープ	はくまい、きょうかまい、 さとう、あぶら、ごま、パンこ、	たまご、すまき、アジ、のり、 てまりふ、わかめ、いとこまほこ ぎゅうにゅう、	ゆずかじゅう、にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、グリーンピース、あおな、 キャベツ、コーン、オクラ、	649 kcal 779 kcal
8 水	コッペパン	○	チリコンカン はるさめサラダ メロン	コッペパン、あぶら、こむぎこ、 はるさめ、ごま、さとう、	ぶたミンチ、だいず、たまご、 わかめ、ぎゅうにゅう、	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 コーン、にんにく、きゅうり、メロン、	610 kcal 732 kcal
9 木	ごはん	○	カツオのかくに もやしのごまあえ やさしいじゃが	はくまい、きょうかまい、 さとう、はちみつ、ごま、 じゃがいも、あぶら、	カツオ、とりにく、 ぎゅうにゅう、	しょうが、もやし、ほうれんそう、 キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、 ほししいたけ、こんにやく、いんげん、	647 kcal 776 kcal
10 金	旬のメニュー ごはん	○	なつやさいとぶたにくのみそいため トマトサラダ	はくまい、きょうかまい、 ごまあぶら、さとう、	ぶたにく、あいみそ、 ぎゅうにゅう、	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、ナス、しめじ、にんにく、 トマト、ミントマト、パセリ、	621 kcal 745 kcal
13 月	ざっこくメニュー ざっこくごはん	○	しおサバ あさづけ なつやさいのみそしる	はくまい、きょうかまい、 ざっこく、	しおサバ、かつおぶし、 きざみこんぶ、とうふ、わかめ、 あいみそ、ぎゅうにゅう、	キャベツ、きゅうり、にんじん、 ナス、みょうが、りゅうきゅう、 たまねぎ、ねぎ、	616 kcal 739 kcal
14 火	三浦小学校アンコールメニュー						752 kcal 902 kcal
15 水	れいめん	○	ニラまんじゅう オクラのうめあえ ゆでとうもろこし	ちゅうかめん、こむぎこ、	とりむねにく、たまご、 ぶたミンチ、ちくわ、 ぎゅうにゅう、	ぎゅうり、もやし、にら、たまねぎ、 オクラ、ねりうめ、とうもろこし、 しょうが、にんにく、キャベツ、	631 kcal 757 kcal
16 木	高知の食べものいっぱいの日 なつやさいの カレーライス	○	ふくじんづけ ドレッシングサラダ ハウスみかん	はくまい、きょうかまい、むぎ、 じゃがいも、あぶら、カールウ さとう、	ぶたにく、スキムミルク、 ハム、ぎゅうにゅう、	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ナス、 ピーマン、オクラ、コーン、ふくじんづけ、 キャベツ、きゅうり、ミントマト、みかん、	724 kcal 865 kcal
17 金	丑の日メニュー ひつまぶしふう どんぶり	○	りゅうきゅうのすもの すましじる てづくりゆずゼリー	はくまい、きょうかまい、 でんぶん、あぶら、さとう、 ごま、	サンマ、とうふ、わかめ、 すまき、ぎゅうにゅう、	みつば、りゅうきゅう、きゅうり、 ゆずかじゅう、らっきょう、にんじん、 はくさい、ねぎ、	746 kcal 895 kcal
●材料入荷の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ●給食停止の日に関しましては、各学校から随時、お知らせがあります。 ●ご不明な点や質問等がありましたら給食センターへお問い合わせください。							7月の平均 小学生 662 中学生 794



なつやさいのしゅうかく

ひだりのイラストの中には、どんななつやさいが、
なんこかいてあるかな？
かぞえてみましょう。

なす

こ

すいか

とうもろこし

ほん

きゅうり

ほん

トマト

こ