



☆7月 献立表☆



2013. 7 下村小学校

日	曜	献立名	使用食品名						アレルギー食材 (いか・えび かに・さば・卵 ピーナッツ くるみ)	
			赤 血や肉になる		緑 体の調子を整える		黄 熱や力のもとになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	・オレンジジュース ・ビビンバ(豚肉とぜんまいの炒め煮・ 野菜のナムル・錦糸卵) ・えび団子スープ ・ミニトマト	ぶた肉 卵 えび		ほうれん草 にんじん チンゲン菜 ミニトマト	ぜんまい たけのこ にんにく しょうが もやし ねぎ 白菜	ごはん 砂糖 ピーファン	油 白ごま	卵 えび	
2	火	・ミニコッパン ・牛乳 ・あゆのから揚げ ・焼きそば ・フルーツボンチ	ぶた肉 卵	牛乳 あゆ	にんじん まっ茶	もやし たまねぎ キャベツ もも みかん パイナップル バナナ	コッパン 中華めん ゼリー サイダー 砂糖	油		
バイキング給食 ・胚芽パン・おにぎり			とり肉 卵 えび たこ ベーコン	牛乳 青のり わかめ 昆布 チーズ	にんじん ブロッコリー ミニトマト	しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ オレンジ パイナップル アメリカンチェリー	パン ごはん 砂糖 ジュース	油 白ごま	卵 えび	
3	水	・鶏肉の照り焼き・オムレツ・えびフライ ・揚げたこ焼き・野菜サラダ・わかめスープ ・くだもの・飲み物	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん にら ピーマン パセリ	にんにく しょうが たまねぎ 白菜キムチ たけのこ ねぎ 干しいたけ もやし	米粉パン こんにゃく 砂糖 ジャがいも ワンタン	油		
4	木	・米粉パン ・牛乳 ・ぶたキムチ ・粉ふきいも ・ワンタンスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん にら ピーマン パセリ	にんにく しょうが たまねぎ 白菜キムチ たけのこ ねぎ 干しいたけ もやし	米粉パン こんにゃく 砂糖 ジャがいも ワンタン	油		
5	金	・ごはん ・牛乳 ・さばの塩焼き ・ごまみそあえ ・そうめん汁 ・七夕ゼリー	やわらか 油あげ みそ さば	牛乳	にんじん 小松菜 オクラ	白菜 えのきだけ たまねぎ 干しいたけ ねぎ	ごはん そうめん 砂糖 ゼリー	油 黒ごま	さば	
8	月	・ごはん ・牛乳 ・焼き肉 ・小松菜のお浸し ・にらたま汁	ぶた肉 卵 油あげ みそ	牛乳	にんじん 赤ピーマン 小松菜 にら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ きゅうり もやし えのきだけ	ごはん 砂糖	油 白ごま	卵	
9	火	・コッパン ・牛乳 ・鮭のあけぼのマヨ焼き ・海藻サラダ ・クリームスープ	鮭 とり肉 みそ	牛乳 海藻	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	コッパン 砂糖 じゃがいも パンネ	マヨネーズ 油 バター		
10	水	・ごはん ・牛乳 ・魚のホイル焼き ・ひじきの洋風炒め ・豆腐のとろみ汁 ・ぶどう	さば ベーコン 大豆 豆腐 やわらか とり肉	牛乳 ひじき	赤ピーマン にんじん	コーン たまねぎ 干しいたけ 白菜 ねぎ ぶどう	ごはん 砂糖	油	さば	
11	木	・揚げパン ・牛乳 ・ウインナー ・花野菜サラダ ・春雨スープ	きな粉 ウインナー とり肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー	カリフラワー コーン もやし 干しいたけ ねぎ 白菜 たけのこ	コッパン グラニュー糖 春雨	油		
12	金	・夏野菜カレー ・牛乳 ・白身魚フライ ・変わり漬け	ぶた肉 ホキ	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ なす キャベツ きゅうり 福神づけ	麦ごはん じゃがいも	油		
15	月	🦀 🏖️ 海の日 🦀								
16	火	・黒糖パン ・牛乳 ・いかとひよこ豆のかりん揚げ ・ごまマヨサラダ ・もずくスープ	いか ひよこ豆 卵	牛乳 もずく	にんじん 赤ピーマン	カリフラワー キャベツ たまねぎ えのきだけ ねぎ	黒糖パン 砂糖	油 カシューナッツ 白ごま マヨネーズ	いか 卵	
17	水	・ごはん ・牛乳 ・えびシューマイ ・枝豆 ・マーボーなす ・冷凍りんご	ぶた肉 厚揚げ 赤みそ えび	牛乳	にんじん 枝豆	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ なす りんご ねぎ	ごはん 砂糖	油	えび	
18	木	・ごはん ・牛乳 ・きびなごのクリスピー揚げ ・切り干し大根の炒め煮 ・いものこ汁 ・すいか	油あげ みそ ぶた肉	牛乳 わかめ きびなご	にんじん いんげん	切干大根 しょうが しめじ ねぎ すいか	ごはん 里芋 こんにゃく	油 白ごま		
19	金	・そぼろごはん ・牛乳 ・厚焼き卵 ・もやしの甘酢あえ ・夏野菜汁	とり肉 ぶた肉 卵 豆腐	牛乳	赤ピーマン グリーンピース にんじん	しょうが もやし きゅうり 太きゅうり たまねぎ 干しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖	油 白ごま	卵	
22	月	・ごはん ・ふりかけ ・牛乳 ・かぼちゃの天ぷら ・じゃがいものナッツ炒め ・大根のみそ汁 ・アイスクリーム	ベーコン 油あげ	牛乳 アイスクリーム	にんじん かぼちゃ チンゲン菜 赤ピーマン	大根 えのきだけ	ごはん 砂糖 じゃがいも ふ	油 カシューナッツ		

「身土不二(みとふじ)」とは?

身土不二とは、簡単にいうと、「身体(身)と環境(土)はバラバラではありませんよ(不二)」という意味です。人がその場の環境になじむには、その土地柄やその季節に合った食べ物(旬のもの)をとることが大切です。その土地でとれたものを中心に食べれば、暮らしている場所の気候・風土に適応し、季節の変化についていくことができます。

7月の給食で使用する射水市産の食材は、小松菜、あゆ、じゃがいも、枝豆、大根です。また、すいかやしろえび、トマトなど旬のものも積極的に給食に出しています。

旬の食材を食べて、これから迎える暑い夏を乗り切りましょう。

