

# こんだてひょう

# 7月

月	火	水	木	金
1 わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 <small>(大豆・ほうれん草)</small> チキンみそカツ (小中1個) きんぴらごぼう 610/746	2 カレーうどん ぎゅうにゅう 牛乳 いもだんご (小中1個) わふう 和風サラダ 691/793	3 けいはん 鶏飯 ぎゅうにゅう 牛乳 どうもろこしとアスパラの 香ばし揚げ <small>(小2中3個)</small> つば漬け たなばた 七夕デザート 679/827	4 ソフトフランスパン ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツとウインナーのスープ コーンフライ (小中1個) ポテトサラダ チルドチョコ <small>(ジャム)</small> 581/783	5 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほたてと卵のスープ さばのみそ煮 (小中1個) ふきの炒め煮 ※ほたて 646/835
8 あおな 青菜ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 <small>(白菜・えのきたけ)</small> あつや たまご 厚焼き卵 (小中1個) にく 肉じゃが 606/749	9 しお 塩ラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 たこ焼き (小2中3個) フルーツヨーグルトあえ 742/891	10 ポークカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ほたてフライ (小2中3個) やさい 野菜のナムル 642/747	11 ナン ぎゅうにゅう 牛乳 ネパールダルスープ メンチカツ (小中1個) マカロニサラダ 687/867	12 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚汁 さばの塩焼き (小中1個) ほたての中華炒め ※ほたて 721/849
15 海の日	16 ちゃんぽん <small>めん</small> ぎゅうにゅう 牛乳 焼きぎょうざ (小2中3個) くだものかん おとう 果物缶 <small>(黄桃)</small> 664/813	17 ほたてカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ツナサラダ くだものかん 果物缶 <small>(パイン)</small> ※ほたて 814/880	18 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ふわふわスープ はんぺんチーズフライ (小中1個) ちゅうか 中華サラダ 661/877	19 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほたて汁 はるま 春巻き (小2中3個) すぶた 酢豚 ※ほたて 671/841
22 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 <small>(白菜・人参)</small> あじつきにくだんご 味付肉団子 (小2中3個) ひじきの炒め煮 607/706	23 ミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう 牛乳 フライドポテト ブロッコリーサラダ パックドレッシング (イタリアン) 760/945	24 ちゅうか 中華どんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 コーン焼売 (小2中3個) きゅうりとわかめの酢のもの ※ほたて 675/846	25 せわ 背割りパン ぎゅうにゅう 牛乳 こんさい 根菜のコンソメスープ オムレツ (小中1個) チリコンカン 642/882	26 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かきたま汁 いわしの梅煮 (小中1個) やさい 野菜のごまあえ 648/758

○献立は物資等の都合により、事前の連絡なく変更する場合があります。ご了承下さい

○Eメールは、lunch@town.yubetsu.lg.jpです。ご意見お待ちしております。

○給食費はすべて食材を購入するために使われています。未納とならないようお願いいたします。

○献立の  マークは、その日に使用を予定している地元産食材を紹介しています。

★★



## 七夕の行事食 そうめん

七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

★★

### 7月平均栄養価

	小	中
たんぱく質	26.8g	32.3g
脂質	20.5g	23.9g
食塩相当量	2.3g	3.0g