



令和6年7月 学校給食献立表

江田島市学校給食共同調理場

日曜	こんだて	おもなざいりょう					
		赤:おもに体をつくるものになる		緑:おもに体の調子を整えるものになる		黄:おもにエネルギーのもとになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実
1月	わかめごはん	かつおフライ ごまあえ なすのみそしる	かつおフライ ちくわ			こめ	あぶら ごま
2火	ちらしずし	七夕献立 ほしがたハンバーグ もずくじる たなぼたクレープ	ほしがたハンバーグ もずく	にんじん ねぎ	もやし なす えのみたけ たまねぎ ごぼう えだまめ ししいたけ	こめ さとう	
3水	こがた ことうパン	やきそば かるちゃんサラダ	ぶたにく あげはん ツナ	ぎゅうにゅう ちりめん ひじき	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	ちゅうかめん さとう あぶら ごま あぶら
4木	ごはん	おやこに やさいとちくわのごまあえ	ぎゅうにゅう ちくわ		にんじん にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう さとう あぶら ごま
5金	ツイストパン	ビーフシチュー ツナサラダ	ぎゅうにく ツナ		にんじん にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ とうもろこし	ツイストパン じゃがいも さとう
8月	ごはん	マーボーなす きゅうりのちゅうかふうづけ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ	にんにく しょうが ししいたけ たまねぎ なす きゅうり	こめ さとう でんぶん さとう ごまあぶら ごま
9火	ひじきごはん	きゅうりのゆかりあえ キャベツとベーコンのみそしる	とりにく あぶらあげ ベーコン みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	えだまめ きゅうり たまねぎ キャベツ	こめ さとう ごまあぶら
10水	ごはん	スズキのパプリカあえ かきたまじる れいとうパン	スズキ たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ きいろピーマン たまねぎ えのみたけ ししいたけ れいとうパン	こめ でんぶん さとう でんぶん あぶら
11木	ごはん	ゴーヤチャンプルー ごまじる	やきとうろふ ぶたにく あげはん たまご なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	しょうが にんにく にがりり もやし たまねぎ こんぴやく	こめ さとう でんぶん さといも ごまあぶら ごま
12金	むぎごはん	なつやさいカレー ツナきゅうり	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト	しょうが にんにく たまねぎ なす きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら
15月	うま 海の日						
16火	げんまいごはん	食育の日 キスフライ しおっぱやさい とうがんのみそしる	キスフライ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ		こめ げんまい	あぶら
17水	こがた セサミパン	ペンネのミートソース チーズサラダ	ぎゅうにく チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	セサミパン ペンネ さとう さとう あぶら あぶら
18木	ごはん	土用の丑の日献立・小学校給食最終日 ぎゅうにゅうのやながわどんぶり うめかつおあえ カラフルゼリー	ぎゅうにく たまご かおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり うめ	こめ さとう でんぶん あぶら
19金	コッペパン	分組・中学校給食最終日 かぼちゃのシチュー かみかみだいずサラダ ブルーベリー&マーガリン	ベーコン だいず	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう あぶら あぶら

※材料の都合により、献立を変更することがあります。
 ※みなさまの給食費は、すべて食材料費に使用されています。

【今月の栄養摂取基準値】

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)
小学校	641	24.3	1.9	中学校	792	29.8	2.6

ゲームのルール

※ただでよこだけをつかいます。ななめはだめです。
 ※おなじ字は2かいまでつかえます。

クイズ(罰の名前です)

め	あ	い
か	し	か
さ	ば	り

ごたえ

め	あ	い
か	し	か
さ	ば	り

ことば はっくつ 言葉を発掘!

～「夏の野菜とくだもの」～



ば	く	ろ	け	か	さ	れ	た	す	ね	お	し	や	い	ご	り
ば	な	な	な	す	き	ゆ	う	り	り	く	な	か	み	ぼ	ん
ぶ	り	た	ね	る	う	る	じ	い	が	ら	っ	き	よ	う	み
り	ん	べ	く	か	ぼ	ち	や	し	し	と	う	る	う	る	ば
か	ん	ご	た	ぎ	ん	ぼ	が	そ	よ	う	と	う	が	ん	く
あ	ご	び	り	ご	た	ろ	い	ん	う	い	ず	っ	き	一	に
び	一	ま	ん	さ	と	い	も	げ	が	ま	わ	き	え	く	ん
ま	や	ち	じ	さ	ま	つ	す	こ	す	こ	と	一	だ	ま	に
ん	一	に	こ	げ	と	う	も	ろ	こ	し	ま	ろ	ま	け	く
と	る	も	も	ん	こ	ろ	も	ろ	へ	い	や	お	め	ろ	ん

夏に美味しい野菜とくだものが、「たて」
 「よこ」合わせて28個
 あります。探してみま
 しょう。

毎月19日は 食育の日!

- 7月が旬の食材
- ・キス
 - ・きゅうり
 - ・とうがん



■ ば (くろ) け (か) さ (れ) た (す) ね (お) し (や) い (ご) り (ば) な (な) な (な) す (き) ゆ (う) り (り) く (な) か (み) ぼ (ん) ぶ (り) た (ね) る (う) る (じ) い (が) ら (っ) き (よ) う (み) り (ん) べ (く) か (ぼ) ち (や) し (し) と (う) る (う) る (ば) か (ん) ご (た) ぎ (ん) ぼ (が) そ (よ) う (と) う (が) ん (く) あ (ご) び (り) ご (た) ろ (い) ん (う) い (ず) っ (き) 一 (に) び (一) ま (ん) さ (と) い (も) げ (が) ま (わ) き (え) く (ん) ま (や) ち (じ) さ (ま) つ (す) こ (す) こ (と) 一 (だ) ま (に) ん (一) に (こ) げ (と) う (も) ろ (こ) し (ま) ろ (ま) け (く) と (る) も (も) ん (こ) ろ (も) ろ (へ) い (や) お (め) ろ (ん)

■ ば (くろ) け (か) さ (れ) た (す) ね (お) し (や) い (ご) り (ば) な (な) な (な) す (き) ゆ (う) り (り) く (な) か (み) ぼ (ん) ぶ (り) た (ね) る (う) る (じ) い (が) ら (っ) き (よ) う (み) り (ん) べ (く) か (ぼ) ち (や) し (し) と (う) る (う) る (ば) か (ん) ご (た) ぎ (ん) ぼ (が) そ (よ) う (と) う (が) ん (く) あ (ご) び (り) ご (た) ろ (い) ん (う) い (ず) っ (き) 一 (に) び (一) ま (ん) さ (と) い (も) げ (が) ま (わ) き (え) く (ん) ま (や) ち (じ) さ (ま) つ (す) こ (す) こ (と) 一 (だ) ま (に) ん (一) に (こ) げ (と) う (も) ろ (こ) し (ま) ろ (ま) け (く) と (る) も (も) ん (こ) ろ (も) ろ (へ) い (や) お (め) ろ (ん)

