



日	曜日	献立名	赤の食品【たんぱく質・無機質】		緑の食品【ビタミン・無機質】		黄の食品【炭水化物・脂質】			熱量 (Kcal) 基準 640		
				おもにからだをつくる	おもにからだの ちょうしをととのえる		おもにエネルギー のもとになる					
23	木	カレーライス	○	ぶたにく	チーズ スキムミルク	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	新しい給食センターでの給食がスタートします！みなさんのだいすきなカレーと、おいしいデザートをどうぞ。	667	
		ふくじんづけ					ふくじんづけ					
		キャベツとウインナーのソテー		ウインナー		ピーマン	コーン キャベツ		あぶら			
		おいしいデザート						パパロア				
24	金	パンブキンロール	○					パン		まだまだ暑い日が続きます。げんきにすごせるように、毎食赤・緑・黄のなかまをそろえてしっかりたべましょう！	645	
		とりのからあげ		とりにく			しょうが にんにく	かたくりこ	あぶら			
		マカロニサラダ				パプリカ ブロッコリー	コーン	マカロニ	ドレッシング			
		こんさいスープ		ベーコン		にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ		あぶら			
27	月	わかめごはん	○		わかめ			こめ むぎ	ごま	骨や歯を強くする「カルシウム」は、牛乳や乳製品以外にも、わかめなどの海草、豆腐などの大豆製品にも多く入っていますよ！	578	
		にくじゃが		ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら			
		れんこんのあえもの		ツナ		こまつな	れんこん きゅうり		ドレッシング			
		とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ		ねぎ	しめじ					
28	火	こくとうパン	○					パン		コロコロやさしいソテーにはズッキーニ、かぼちゃ、いんげんなどの夏野菜がたくさん入っています。夏野菜には、暑さにまけない体をつくるはたらきがあります。	585	
		しろみさかなフライ		ホキ					パンこ こむぎこ			あぶら
		コロコロやさしいソテー				いんげん かぼちゃ	ズッキーニ コーン		マヨネーズ			
		トマトとたまごのスープ		たまご	チーズ	トマト きぬさや	だいこん たまねぎ	さとう				
※6年生は水泳記録会のため、「ウインナーパン・チョコくるくるパン・牛乳」を提供します。												
29	水	マーボーどうふどん	○	とうふ ぶたにく みそ		グリーンピース	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ	あぶら	とうふは奈良・平安時代からつくられ、庶民に広まったのは江戸時代です。今では健康食品として、広くたべられていますね。	592	
		もやしのナムル					もやし きゅうり	さとう	あぶら			
		わかめスープ		なると	わかめ	あさつき にんじん	たまねぎ えのきたけ	ごま				
		ライチゼリー						ゼリー				
30	木	そぼろパン	○					パン		「パンネ」はマカロニの種類の一つです。形がパンの先のようにみえることから、このなまえがついています。	681	
		ペンネソテー		ウインナー		ピーマン トマト	たまねぎ にんにく	パンネ さとう	あぶら			
		グリーンサラダ					レタス きゅうり キャベツ コーン		ドレッシング			
		とうにゅうスープ		ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	しめじ えだまめ カリフラワー		バター ホワイトルウ			
ヨーグルト		ヨーグルト										
※6年生は水泳記録会予備日のため、給食はありません。(お弁当を持参してください。)												
31	金	むぎごはん	○					こめ むぎ		山梨市でいろいろな種類のぶどうをつくっていますね。今日は「きよほう」が登場します。旬のぶどうをおいしくいただきます。	523	
		あじのスタミナやき		あじ								
		だいこんのもの		ぶたにく		いんげん にんじん	だいこん こんにやく	さとう	あぶら			
		とうがんのみそしる		みそ あぶらあげ		ほうれんそう	とうがん					
きよほう				きよほう								

## 給食センターの給食がはじまります！



山梨市正徳寺に完成しました。ここから山梨市の全小中学校に給食を運びます。

平均 610

いよいよ8月から、給食センターの給食がはじまります。食器や食缶なども全て新しいものになります。給食の内容も、今まで同様に安全でおいしく、毎日の楽しみになるようにがんばりますので、ご協力をお願いいたします。



※献立は食材等の都合により変更することがあります。