



7月 予定献立表



日	曜日	主食	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		栄養価	
									1食分 (kcal)	蛋白質 (g)
1	火	たこめし じゃがいもと根菜の煮物 野菜のピーナッツ和え	牛乳 たこ(ゆで),鶏肉,生揚げ	学乳 学乳	米,じゃがいも,糸こんにゃく,砂糖	油,ピーナッツ	にんじん,ごまつな	えだまめ,たけのこ,ごぼう,干し椎茸,はくさい,もやし	746	34.4
2	水	ぶどうパン 高野豆腐のグラタン 洋風たまごスープ	牛乳 ベーコン,鶏肉,凍り豆腐,豆乳,豚肉,レンズまめ	学乳,ピザチーズ	ぶどうパン,小麦粉	油,バター	にんじん,ごまつな	玉葱,エリンギ,キャベツ	753	35.3
3	木	中華丼 バンサンスー アーモンドフィッシュ	牛乳 豚肉,うすら卵,水,いか,ボンレスハム	学乳,かえり煮,干し	米,砂糖,でんぷん,緑豆はるさめ	油,ごま油,アーモンド,白いりごま	にんじん	しょうが,にんにく,たけのこ,水,煮,玉葱,キャベツ,干し椎茸,きゅうり,もやし	768	33.1
4	金	ごはん さばの香味焼き 切り干し大根の炒め煮 むらくも汁	牛乳 さば,油揚げ,鶏肉,豆腐,たまご	学乳,わかめ	米,砂糖,でんぷん	油	にんじん	しょうが,長ねぎ,切干しだいこん,干し椎茸,えのきたけ	750	35.3
7	月	あなご入りちらし寿司 野菜とツナの和え物 七タ汁	牛乳 あなご,焼き,油揚げ,卵,ツナ,オイル,漬け,豆腐,かまぼこ	学乳,刻みのり,わかめ	米,砂糖,そうめん(乾)	油	にんじん,ごまつな,オクラ	干し椎茸,れんこん,えだまめ,キャベツ,もやし,長ねぎ	749	30.3
8	火	ガバオライス ビーフンスープ パイナップル	牛乳 鶏肉,大豆,豚肉	学乳	米,ビーフン	油,ごま油	にんじん,赤ピーマン,ピーマン,バジル,チンゲンツァイ	にんにく,玉葱,なす,長ねぎ,たけのこ,水,煮,ホールコーン,パインホール	767	28.8
9	水	ごはん お好み焼き風卵焼き ごましょう油和え 夏のっぺい汁	牛乳 鶏肉,たまご,糸けずり節,生揚げ	学乳,あおのり	米,砂糖,でんぷん,じゃがいも	油,エッグケアマヨネーズ,ごま油,白いりごま	ごまつな,にんじん	玉葱,キャベツ,もやし,長ねぎ,しょうが,とうがん	754	30.1
10	木	ソース焼きそば ポテト春巻き プラム	牛乳 豚肉,いか,むきえび,ボンレスハム	学乳,あおのり,サラダチーズ	蒸し中華めん,じゃがいも,春巻きの皮,小麦粉	油,エッグケアマヨネーズ,揚げ油	にんじん	玉葱,キャベツ,もやし,干し椎茸,グリーンピース,プラム	762	34.2
11	金	ミートドッグ サーモンのクリームスープ 海藻サラダ	牛乳 大豆,豚肉,ベーコン,からふとます,豆乳,白いんげんビュレ,ツナオイル,漬け	学乳,ピザチーズ,粉チーズ,生クリーム,海藻ミックス	無塩パン,小麦粉,じゃがいも,砂糖	油,バター	にんじん,ごまつな	玉葱,もやし,キャベツ	792	37.3
14	月	野菜の日給食 今月の野菜「ピーマン」 ごはん じゃこピーマン 生揚げのみそ炒め カルピスゼリー	牛乳 豚肉,生揚げ,赤みそ	学乳,ちりめん,カルピス,粉寒天	米,砂糖,でんぷん	油,バター	ピーマン,にんじん,ごまつな	キャベツ,玉葱,たけのこ,水,煮,干し椎茸,しょうが,にんにく,みかん缶	761	29.0
15	火	冷やし中華 粉ふきいも めひかりの唐揚げ	牛乳 学乳,★ちりめん,カルピス,粉寒天	学乳,あおのり,めひかり	冷凍ラーメン,砂糖,じゃがいも,でんぷん	ごま油,バター,油	にんじん	しょうが,きゅうり,もやし,ホールコーン,にんにく	817	38.2
16	水	ガーリックトースト チリコンカン シュリンプバジルサラダ	牛乳 いんげんまめ(乾),レンズまめ(乾),豚肉,むきえび	学乳	食パン,じゃがいも,砂糖	バター,オリーブ油,油	にんじん,ごまつな	にんにく,玉葱,ホールコーン,キャベツ,きゅうり	728	33.0
17	木	夏野菜カレー グリーンサラダ すいか	牛乳 豚肉,レンズまめ	学乳,粉チーズ	米,小麦粉,砂糖	油,バター	かぼちゃ,ごまつな,アスパラガス	玉葱,にんにく,しょうが,なす,ズッキーニ,キャベツ,きゅうり,すいか	840	26.9
18	金	ごはん アジフライ 野菜のお浸し なめこ汁	牛乳 あじ生開き,生揚げ,白みそ,赤みそ	学乳,わかめ	米,小麦粉,パン粉,じゃがいも	油	にんじん	キャベツ,もやし,ホールコーン,なめこ,長ねぎ	730	30.7

★物資等の都合により、献立を変更する場合があります。

夏休み明けの給食は、9月1日(水)から始まります。

