



7月 献立予定表



日	曜日	牛乳	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価
				タンパク質	無機質	糖質	脂質	カロチン	ビタミンC	エネルギー kcal たんぱく質 g
1	水		白飯 マーボーナス豆腐 春巻き 中華きゅうり 冷凍みかん	豚ひき肉 味噌 豆腐 ひきわり大豆	牛乳	白飯 三温糖 春巻き 片栗粉	白絞油 ごま油 米糠油	ピーマン なす しょうが にんにく ねぎ たまねぎ 干し椎茸	877 26.6	
2年生は、2、3日の給食は、宿泊体験のためお休みです。										
2	木		黒パン 豚肉のマリアナソース 夏風スープ グリーンサラダ	豚もも肉 鶏レバー ベーコン たまご	牛乳	黒パン じゃがいも 三温糖 片栗粉	白絞油 <small>イタリアド レッツァ</small>	ピーマン にんじん オクラ トマト こまつな きゅうり	しょうが たまねぎ 黄ピーマン きくらげ キャベツ	852 32.2
3	金		白飯 ゴーヤチャンプルー 焼売 ふりかけ 野菜椀	豆腐 たまご 豚小間	牛乳	ごま油 米糠油	白飯 じゃがいも	にら にんじん こまつな	ゴーヤ ねぎ もやし ごぼう だいこん	807 32.4
6	月		きつねうどん かぼちゃと竹輪の天ぷら おひたし ディズニーチーズ	油揚げ 豚小間 竹輪 かつお節	牛乳 チーズ	地粉うどん 三温糖	白絞油	にんじん こまつな かぼちゃ	ねぎ キャベツ	814 32.0
七夕献立・・・七夕スープには、天の川をイメージしてそうめんが入っています。										
7	火		わかめご飯 ミックスフライ 七夕スープ 温野菜	メンチカツ 糸かまぼこ	牛乳 じゃこ	わかめご飯 コロッケ そうめん 星ふ	白絞油 和風ド レッツァ	にんじん いんげん オクラ	だいこん きゅうり	822 27.9
8	水		白飯 さばのネギ味噌焼き ひじきのそぼろ煮 沢煮椀	さば 味噌 鶏ひき肉 たまご 豆腐 豚小間	牛乳 ひじき	白飯 三温糖	米糠油	にんじん こまつな	しょうが ねぎ えだまめ ごぼう だいこん	790 34.8
9	木		たまごパン 塩焼きそば フランクフルト 漬け物 フルーツ杏仁豆腐	豚小間 フランクフルト	牛乳 さくらえび 杏仁豆腐	たまごパン 蒸し中華麺	米糠油	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし にんにく きゅうり みかん、パイン、 もも缶	833 29.0
10	金		ソイ丼 ししゃもフリッター 味噌汁	豚ひき肉 ひきわり大豆 ベーコン 豆腐 味噌	牛乳 ししゃもフリッター	白飯 じゃがいも	米糠油	ピーマン にんじん こまつな	ねぎ	854 36.6
13	月		キムチ入りごま味噌ラーメン パインケーキ 春雨サラダ	豚ひき肉 味噌 ハム	牛乳 粉チーズ	ホット中華麺 緑豆はるさめ ホットキミックス	米糠油 いりごま <small>パナソニック ド レッツァ</small>	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい ねぎ	835 30.7
14	火		白飯 魚のピリ辛マヨ焼き 切り干し大根の炒り煮 じゃがいもの味噌汁	竹輪 油揚げ あじ 豆腐 味噌	牛乳	白飯 じゃがいも	米糠油 マヨネーズ いりごま	にんじん いんげん こまつな	切り干し大根 たまねぎ だいこん	795 31.3
給食試食会										
15	水		ナン チリミートソース フライドポテト オニオンスープ スイカ	豚ひき肉 大豆ひきわり ベーコン	牛乳	ナン フライドポテト 三温糖	白絞油 米糠油	ピーマン にんじん こまつな パセリ	たまねぎ ソテーオニオン コーン すいか	839 30.7
16	木		夏野菜のカレーライス 揚げごぼうの加加揚げ 手作り福神漬け	豚小間 大豆	牛乳	白飯 じゃがいも	米糠油 白絞油 いりごま すりごま	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす にんにく しょうが セロリー ごぼう	991 24.9
セレクトアイス → 雪見大福、シューアイス、ガリガリ君から選びます										
給食回数 12回 ※食材入荷等の都合により、献立の変更をすることがあります。ご了承ください。										