



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	月		肉うどん てんぷら(かぼちゃ・竹輪) おひたし	豚小間 ちくわ たまご なると	牛乳 ひじき	地粉うどん 薄力粉	米糠油 白絞油	にんじん にら かぼちゃ こまつな ほうれんそう	しょうが たまねぎ きくらげ ねぎ キャベツ	802 30.2
2	火		白飯 麻婆ナス豆腐 二郎まんじゅう 中華きゅうり 冷凍みかん	豚挽肉 味噌 豆腐	牛乳	白飯 片栗粉 二郎まんじゅう	米糠油 ごま油	青ピーマン	なす しょうが にんにく ねぎ たまねぎ 干し椎茸	824 33.1
3	水		白飯 あじの塩焼き 大豆磯煮 野菜椀	あじ 大豆 鶏胸肉 さつま揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	白飯 こんにゃく じゃがいも	米糠油	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん ねぎ ごぼう	776 38.9
2年生は4、5日の給食は宿泊体験のためお休みです。										
4	木		マール食パン マーガリン 白身魚のハーブ焼き コーンとじゃがいも炒め 夏風スープ	ホキ 豚小間 たまご ベーコン	牛乳 チーズ	マール食パン パン粉 片栗粉 じゃがいも	マーガリン バター 米糠油	バジル オクラ トマト にんじん	にんにく たまねぎ きくらげ コーン	875 36.5
5	金		白飯 夏野菜キーマカレー 大豆のカリカリ揚げ 温野菜	豚小間 大豆	牛乳 チーズ	白飯 じゃがいも 片栗粉 砂糖	米糠油 白絞油 ごま 柑橘ドレッシング	にんじん かぼちゃ 青ピーマン ブロッコリー	たまねぎ なす にんにく きゅうり コーン しょうが	969 31.3
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。										
給食試食会										
8	月		わかめご飯 ミックスフライ 七夕スープ 温野菜 七夕ゼリー	糸かまぼこ かぼちゃ挽肉フライ	牛乳 わかめ じゃこ	白飯 星コロケ そうめん	白絞油 しそドレッシング	にんじん さやいんげん オクラ	だいこん きゅうり 七夕ゼリー	825 27.8
9	火		白飯 ふりかけ 豚肉とレバーのゴマダレ 彩りサラダ みそ汁	豚モモ肉 豚レバー 豆腐 味噌	牛乳	白飯 片栗粉 砂糖	白絞油 おろしドレッシング	ブロッコリー にんじん こまつな	しょうが コーン だいこん ねぎ キャベツ	807 30.9
10	水		アーモンド揚げパン ワントンスープ 春雨サラダ ヨーグルト	豚小間 ツナ	牛乳 ヨーグルト	ツイストパン グラニュー糖 ワントン 緑豆はるさめ	白絞油 アーモンド 中華ドレッシング	にんじん こまつな	たまねぎ もやし ねぎ キャベツ きくらげ きゅうり	832 25.7
11	木		白飯 ししゃもフリッター 切り干し大根の炒り煮 沢煮椀	竹輪 油揚げ 豆腐	牛乳 ししゃも	白飯 砂糖	白絞油 米糠油	にんじん さやいんげん こまつな	切り干し大根 ごぼう だいこん ねぎ	785 25.2
12	金		白飯 ささみしそフライ ゴーヤチャンプルー わかめスープ	豆腐 豚小間 たまご ささみしそフライ	牛乳 わかめ	白飯	ごま油 白絞油	にら にんじん こまつな	にがうり もやし しょうが ねぎ たまねぎ	815 32.7
16	火		ジャージャー麺 蒸しとうもろこし 大根サラダ	豚挽肉 味噌	牛乳 わかめ じゃこ	ホット中華麺 砂糖 片栗粉	米糠油 ごま油 和風ドレッシング	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ だいこん とうもろこし 干し椎茸	809 29.8
17日は、主菜のセレクト給食です。It 加、丼/竜田 どちらを選びましたか?! お楽しみに☆										
17	水		子どもパン セレクト主食 タルタルソース 野菜ソテー グリーンサラダ	エビカツ チキン竜田 豚小間	牛乳	子どもパンスライス じゃがいも	米糠油 柑橘ドレッシング	にんじん こまつな ブロッコリー	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	809 29.8
18	木		カツ丼 わかめのみそ汁 磯の香あえ	鶏胸肉 たまご 豆腐 味噌	牛乳 ひじき わかめ のり	白飯 薄力粉 パン粉 砂糖	白絞油	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ	855 36.2
給食回数 13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。										