

7月 学校給食献立表



日	曜	献立名					赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	エネルギー たんぱく質	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	脂質 行事食等
1	火	ピタパン	牛乳	ピロシキ もち麦のスープ			牛乳 ぶた肉 大豆ミート とり肉	ベーコン スキムミルク 油 米粉	ピタパン もちむぎ じやがいも 生クリーム たまねぎ パセリ にんじん	にんにく セロリ しょうが キャベツ たまねぎ にんじん	609 Kcal 30 g 25 g
2	水	白ごはん	牛乳	大豆としらすのカレーがらめ 肉じゃが			牛乳 大豆 こんぶ しらす干し	ぶた肉 かたくり粉 油 さとう	白飯 ごま じやがいも ごま	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	628 Kcal 23 g 21 g
3	木	白ごはん	牛乳	さばのソース煮 ごま酢和え 沢煮椀			牛乳 さば ぶた肉	白飯 さとう ごま	しょうが きゅうり ごま	ごぼう たけのこ水煮 もやし にんじん	604 Kcal 24 g 23 g
4	金	麦ごはん (増)	牛乳	コフタカレー フローズンヨーグルト 	おはなし給食		牛乳 スキムミルク チーズ	ぶた肉 大豆ミート 油 こむぎこ	むぎ飯 バター パン粉	にんにく セロリ たまねぎ にんじん	トマト 785 Kcal 27 g 28 g おはなし給食
7	月	白ごはん (減)	牛乳	星のハンバーグ きゅうりのピリから 冷やしうめん汁 七夕デザート	七夕給食		牛乳 ハンバーグ かまぼこ うすあげ	白飯 ごま油 七タデザート さとう ごま	そうめん 七タデザート きゅうり	ねぎ 干しいたけ にんじん	595 Kcal 21 g 16 g 七夕給食
8	火	白ごはん	牛乳	ピリ辛チキン コーンサラダ クラムチャウダー			牛乳 とり肉 ベーコン あさり	スキムミルク ごま油 米粉 さとう	白飯 かたくり粉 油 生クリーム	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり	720 Kcal 26 g 26 g
9	水	わかめ麦 ごはん	牛乳	ポテトミートグラタン とうがんスープ			牛乳 ぶた肉 大豆ミート スキムミルク	チーズ とり肉 油 さとう	わかめ飯 パン粉 ごま油 はるさめ かたくり粉	とうがん もやし にんじん トマト	632 Kcal 28 g 17 g
10	木	白ごはん	牛乳	いわしフライ ラタトイ風ペンネ かぼちゃのポタージュ			牛乳 いわし ベーコン スキムミルク	とり肉 油 パン粉 オーリーブ油 米粉 さとう	白飯 マカロニ パン粉 スッキニー	トマト ピーマン パセリ なす かぼちゃ	720 Kcal 24 g 24 g
11	金	麦ごはん	牛乳	ビー肉丼 かきたまみそ汁 白山めぐみんジオパーク給食			牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆ミート	みそ きぬごしどふ たまご かたくり粉	むぎ飯 ごま油 ごま さとう	黄ピーマン にんじん ピーマン 赤ピーマン	602 Kcal 29 g 18 g 白山めぐみんジオパーク給食
14	月	枝豆ごはん	牛乳	鶏の半身揚げ風 ひすい和え うち豆入り豚汁		世界の ジオパーク 給食 糸魚川	牛乳 うち豆 とり肉 ぶた肉 あつあげ	みそ ごま かたくり粉 じやがいも 油	白飯 ごま油 ごま かたくり粉 じやがいも 油	えだまめ にんじん しょうが きゅうり ごぼう	665 Kcal 27 g 27 g 世界のジオパーク給食
15	火	白ごはん	牛乳	ししゃものから揚げ はりはり漬け 家常豆腐			牛乳 子持ちしやも こんぶ なまあげ	ぶた肉 みそ 大豆ミート さとう	白飯 かたくり粉 ごま 油 さとう	大根 干しいたけ ねぎ たまねぎ もやし たけのこ水煮	647 Kcal 26 g 26 g
16	水	白ごはん	牛乳	ガリバタチキン コールスローサラダ もずくのみそ汁			牛乳 とり肉 もずく さつま揚げ	みそ かたくり粉 米粉 油	白飯 バター さとう 卵なしマヨネーズ 油	にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	640 Kcal 21 g 26 g
17	木	白ごはん (増)	牛乳	豚キムチ丼 コーンかき玉スープ			牛乳 ぶた肉 ベーコン きぬごしどふ	たまご 油 さとう かたくり粉	白飯 ごま油 ごま かたくり粉	にんにく キムチ たまねぎ にんじん	633 Kcal 26 g 21 g
18	金	麦ごはん (増)	牛乳	夏野菜キーマカレー すいか			牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆ミート	スキムミルク じやがいも 油 カレールウ	むぎ飯 じやがいも 油	なす えだまめ たまねぎ にんじん	650 Kcal 26 g 15 g

食塩量 7月 平均2.2g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載しております。



