



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 脂質 糖質 食塩等	
		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	
1	火	ピタパン	牛乳	ピロシキ もち麦のスープ	牛乳 ベーコン ぶた肉 スキムミルク 大豆ミート とり肉	ピタパン もちむぎ じゃがいも 生クリーム 油 米粉	にんにく セロリ しょうが キャベツ たまねぎ パセリ 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 ぶた肉 大豆 こんぶ しらす干し	白飯 ごま かたくり粉 じゃがいも 油 さとう	にんじん たまねぎ こんにやく 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 沢煮鮎	牛乳 さば ぶた肉	白飯 さとう ごま	しょうが ごぼう みつば きゅうり たけのこ水煮 もやし えのきたけ にんじん こんにやく	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 ぶた肉 スキムミルク 大豆ミート チーズ フローズンヨーグルト	むぎ飯 パター じゃがいも カレールウ 油 パン粉 こむぎこ	にんにく トマト しょうが セロリ たまねぎ にんじん	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 冷やしそうめん汁 セタデザート	牛乳 ハンバーグ かまぼこ うすあげ	白飯 そうめん ごま油 セタデザート さとう ごま	きゅうり ねぎ にんにく 干しいたけ しょうが にんじん	595 Kcal 21 g 16 g セタ給食
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 スキムミルク とり肉 ベーコン あさり	白飯 ごま油 かたくり粉 じゃがいも 油 米粉 パター さとう 生クリーム	しょうが キャベツ にんにく たまねぎ コーン にんじん きゅうり パセリ	690 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 チーズ ぶた肉 とり肉 大豆ミート スキムミルク	わかめ飯 パン粉 じゃがいも ごま油 油 はるさめ さとう かたくり粉	にんにく とうがん たまねぎ もやし にんじん しょうが トマト チンゲンサイ	632 Kcal 28 g 17 g
10	木	白ごはん	牛乳	いわしフライ ラ外ウイユ風ペンネ かぼちゃのポタージュ	牛乳 とり肉 いわし ベーコン スキムミルク	白飯 マカロニ 油 パター パン粉 オリーブ油 米粉 さとう 生クリーム	にんにく トマト たまねぎ ピーマン ズッキーニ パセリ なす かぼちゃ	720 Kcal 24 g 24 g
11	金	麦ごはん	牛乳	ピー肉井 かきたまみそ汁 白山めぐみんジオパーク給食	牛乳 みそ ぶた肉 きぬこしどうふ とり肉 たまご 大豆ミート	むぎ飯 ごま油 油 ごま さとう かたくり粉	しょうが 黄ピーマン たまねぎ にんじん ピーマン こまつな 赤ピーマン えのきたけ	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	牛乳 うち豆 とり肉 みそ ぶた肉 あつあげ	白飯 ごま油 米粉 ごま かたくり粉 じゃがいも 油	えだまめ キャベツ ごぼう にんにく にんじん しょうが たまねぎ きゅうり こんにやく	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 ぶた肉 子持ちししゃも みそ こんぶ 大豆ミート なまあげ	白飯 ごま油 かたくり粉 ごま 油 さとう	きりぼし大根 しょうが にら にんじん 干しいたけ ねぎ きゅうり たまねぎ もやし にんにく たけのこ水煮	647 Kcal 26 g 26 g
16	水	白ごはん	牛乳	ガリパタチキン コールスローサラダ もずくのみそ汁	牛乳 みそ とり肉 もずく さつま揚げ	白飯 パター かたくり粉 さとう 米粉 卵なしマヨネーズ 油 じゃがいも	にんにく にんじん 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 たまご ぶた肉 ベーコン きぬこしどうふ	白飯 ごま油 油 さとう かたくり粉	にんにく キャベツ にら しょうが キムチ たまねぎ こまつな にんじん コーン	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 スキムミルク とり肉 大豆ミート	むぎ飯 じゃがいも 油 カレールウ	にんにく なす しょうが えだまめ たまねぎ すいか にんじん	650 Kcal 26 g 15 g

※ 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あります。

食塩量 7月 平均2.2g



