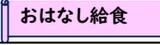
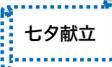
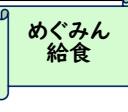
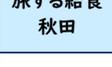


# 7月 学校給食献立表

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 行事食等		
		主食	飲料	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	
3	月	白飯	牛乳	フライドチキン クルトンサラダ かぼちゃのポタージュ				牛乳 とり肉 豆乳	白ごはん さとう こむぎこ クルトン こめこ バター 油 生クリーム	にんにく たまねぎ キャベツ かぼちゃ 赤ピーマン きゅうり	660 Koel 24 g 24 g
4	火	白飯	牛乳	春巻き はりはり漬け 家常豆腐				牛乳 ぶた肉 はるまき みそ しおこんぶ あさり なまあげ	白ごはん かたくりこ 油 さとう ごま	切干大根 たけのこ煮 しょうが きゅうり 干しいたけ にんじん チンゲンサイ たまねぎ にんにく	685 Koel 22 g 29 g
5	水	麦飯(増)	牛乳	夏野菜たちのカレーライス オレンジポンチ 				牛乳 ぶた肉 チーズ	麦ごはん かたくりこ 油 バター ゼリー こむぎこ カレールウ	たまねぎ しょうが みかん缶 かぼちゃ にんにく パイン缶 なす オクラ もも缶 ホールコーン ダイストマト	758 Koel 20 g 23 g おはなし給食
6	木	白飯	牛乳	豚肉のくわやき タマナーチャンプルー もずくのみそ汁				牛乳 たまご みそ ぶた肉 糸かつお ハム もずく 大豆ペースト もめん豆腐	白ごはん さとう こむぎこ ごま油 かたくりこ じゃがいも 油	キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ しょうが	656 Koel 28 g 25 g
7	金	白飯(減)	牛乳	鯖のたったあげ きゅうりのピリから 冷やししょうめん汁 七夕デザート 				牛乳 鯖 とり肉 うすあげ	白ごはん ごま油 かたくりこ さとう こめこ しょうめん 油 七夕デザート	きゅうり ねぎ にんにく 干しいたけ しょうが にんじん 	709 Koel 24 g 26 g 七夕献立
10	月	コッペパン	牛乳	スパニッシュオムレツ はちみつレモンサラダ ポークビーンズ チョコ風味クリーム				牛乳 ぶた肉	コッペパン 白いんげんペースト はちみつ 生クリーム オリーブ油 チョコ風味クリーム	キャベツ にんじん きゅうり セロリ ホールコーン にんにく たまねぎ ダイストマト	617 Koel 23 g 30 g
11	火	白飯	牛乳	ポテトミートグラタン とうがんとスープ				牛乳 チーズ ぶた肉 ベーコン 大豆ミート	白ごはん パンこ じゃがいも 油 さとう	たまねぎ こまつな にんじん にんにく とうがんと	604 Koel 24 g 21 g
12	水	白飯	牛乳	豚キムチ わかめスープ ヨーグルト				牛乳 みそ ぶた肉 ヨーグルト とり肉 わかめ きぬこし豆腐	白ごはん 油 ごま油 さとう かたくりこ	キャベツ にんにく たまねぎ にはら にんじん えのきたけ しょうが キムチ	604 Koel 26 g 18 g
13	木	白飯	牛乳	魚のハーブフライ ラタトゥイユ コーンチャウダー				牛乳 豆乳 ホキ ベーコン とり肉	白ごはん オリーブ油 てんぷらこ さとう こめこ パンこ じゃがいも 油 バター 生クリーム	にんにく トマト ホールコーン たまねぎ ピーマン クリームコーン にんじん ダイストマト なす	679 Koel 26 g 23 g
14	金	麦ごはん	牛乳	キーマカレー フルーツゼリー 				牛乳 みそ ぶた肉 とり肉 大豆ミート	麦ごはん さとう じゃがいも ゼリー 油 カレールウ	たまねぎ むきえだまめ にんじん もも缶  しょうが みかん缶 にんにく パイン缶	681 Koel 25 g 16 g めぐみん給食
17	月	 海の日									
18	火	白飯	牛乳	ハタハタからあげ ミニトマト 冷やし稲庭うどん リンゴゼリー 				牛乳 ハタハタ とり肉	白ごはん 稲庭うどん こめこ りんごゼリー かたくりこ 油	ミニトマト しょうが にんじん こまつな 干しいたけ ねぎ	597 Koel 22 g 13 g 旅する給食
19	水	白飯	牛乳	大豆としらすの揚げ煮 カレー肉じゃが				牛乳 ぶた肉 大豆 こんぶ ちりめんじゃこ	白ごはん じゃがいも かたくりこ カレールウ 油 さとう	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん	630 Koel 23 g 21 g
20	木	麦飯	牛乳	ピー肉井 コーンスープ				牛乳 みそ ぶた肉 ベーコン とり肉 大豆ミート	麦ごはん ごま 油 ごま油 さとう かたくりこ	ピーマン ねぎ 赤ピーマン ホールコーン 黄ピーマン クリームコーン たまねぎ しょうが	624 Koel 27 g 20 g

食塩量 7月平均2.1g



※ 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。

