

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 | 月 | 白飯 | 牛乳 | 豚肉のスタミナソース | 牛乳 | 糸がつお | ごはん | じゃがいも | ねぎ | にんじん | 661 | Kcal | |
| | | | | タマナーチャンブル | ぶた肉 | もずく | かたくりこ | さとう | しょうが | たまねぎ | 27 | g | |
| | | | | もずくのみそ汁 | ロースハム | みそ | こめこ | こめこ | にんにく | | 26 | g | |
| 2 | 火 | 白飯 | 牛乳 | ピリ辛チキン | 牛乳 | | ごはん | さとう | しょうが | キャベツ | 664 | Kcal | |
| | | | | コーンサラダ | とり肉 | | かたくりこ | じゃがいも | にんにく | にんじん | 23 | g | |
| | | | | クラムチャウダー | ベーコン | | あぶら | 生クリーム | ホールコーン | たまねぎ | 25 | g | |
| 3 | 水 | 白飯 | 牛乳 | さばのソース煮 | 牛乳 | | ごはん | | しょうが | ごぼう | みつば | 597 | Kcal |
| | | | | ごま酢和え | さば | | さとう | | きゅうり | たけのこ水煮 | 24 | g | |
| | | | | 沢煮椀 | ぶた肉 | | ごま | | もやし | えのきたけ | 23 | g | |
| 世界のジオパーク給食 『鹿児島県』 | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 木 | すし飯 | 牛乳 | さつますもじ(ちらしずし) | 牛乳 | あつあげ | すしめし | | 切干だいこん | えだまめ | 602 | Kcal | |
| | | | | さつまた汁 | さつまたあげ | みそ | さとう | | にんじん | たまねぎ | 25 | g | |
| | | | | さつまいもチップス | きんしたまご | | じゃがいも | | ほししいたけ | ごぼう | 17 | g | |
| | | | | 世界のジオパーク給食 | | さつまいもチップス | | たけのこ | | ねぎ | | ジオパーク給食 | |
| 5 | 金 | 白飯(減) | 牛乳 | 星のハンバーグ | 牛乳 | | ごはん | デザート | きゅうり | ねぎ | 597 | Kcal | |
| | | | | きゅうりのピリから | ハンバーグ | | ごまあぶら | | にんにく | ほししいたけ | 20 | g | |
| | | | | 冷やしそうめん汁 | 系かまぼこ | | さとう | | しょうが | しょうが | 15 | g | |
| | | | | たなばた給食 | | そうめん | | にんじん | | 七夕給食 | | | |
| 8 | 月 | 白飯 | 牛乳 | フライドチキン | 牛乳 | | ごはん | さとう | にんにく | たまねぎ | 606 | Kcal | |
| | | | | クルトンサラダ | とり肉 | | かたくりこ | クルトン | キャベツ | セロリ | 21 | g | |
| | | | | やさいスープ | ベーコン | | こめこ | オリーブ油 | にんじん | パセリ | 23 | g | |
| 9 | 火 | 白飯 | 牛乳 | 大豆としらすの揚げ煮 | 牛乳 | ぶた肉 | ごはん | じゃがいも | にんじん | | 622 | Kcal | |
| | | | | カレー肉じゃが | 大豆 | | あぶら | カレールー | たまねぎ | | 22 | g | |
| | | | | | こんぶ | | さとう | | こんにやく | | 21 | g | |
| | | | | ちりめんじゃこ | | ごま | | いんげん | | | | | |
| 10 | 水 | 麦飯 | 牛乳 | ビー肉丼 | 牛乳 | みそ | むぎごはん | ごまあぶら | しょうが | 黄ピーマン | 643 | Kcal | |
| | | | | コーンかき玉スープ | ぶたひき肉 | ベーコン | あぶら | ごま | たまねぎ | ホールコーン | 28 | g | |
| | | | | | とりひき肉 | きぬごしどうふ | さとう | | 青ピーマン | チンゲンサイ | 20 | g | |
| | | | | だいたみート たまご | | かたくりこ | | 赤ピーマン | | | | | |
| 11 | 木 | 白飯 | 牛乳 | さかなフライ | 牛乳 | | ごはん | ペンネ | にんにく | トマト | 672 | Kcal | |
| | | | | ラトウイユ風ペンネ | とびおフライ | | あぶら | バター | たまねぎ | かぼちゃ | 22 | g | |
| | | | | かぼちゃのポタージュ | ベーコン | | オリーブ油 | 生クリーム | ズッキーニ | パセリ | 21 | g | |
| | | | | パリオリ・パラ給食 | | さとう | | なす | | 青ピーマン | | パリオリ・パラ献立 | |
| 白山めぐみん給食 『たまねぎ』(やつかほ農園さん) | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 金 | 麦飯 | 牛乳 | ポークカレー | 牛乳 | | むぎごはん | バター | にんにく | みかん缶 | 740 | Kcal | |
| | | | | フルーツポンチ | ぶた肉 | | じゃがいも | カレールー | しょうが | パイン缶 | 21 | g | |
| | | | | | チーズ | | あぶら | ゼリー | たまねぎ | | 22 | g | |
| | | | | 白山めぐみん給食 | | こむぎこ サイダー | | にんじん | | めぐみん給食 | | | |
| 15 | 月 |  <h2 style="text-align: center;">海の日</h2> | | | | | | | | | | | |
| 16 | 火 | 白飯 | 牛乳 | はるまき | 牛乳 | ぶた肉 | ごはん | ごま | 切干だいこん | しょうが | たけのこ | 749 | Kcal |
| | | | | はりはり漬け | ししゃも | みそ | かたくりこ | ごまあぶら | にんじん | ねぎ | ほししいたけ | 25 | g |
| | | | | 家常豆腐 | しおこんぶ | | あぶら | | きゅうり | たまねぎ | もやし | 34 | g |
| | | | | なまあげ | | さとう | | にんにく | | にんじん | | にら | |
| お話からとびだした料理 『すいかのたね』 | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 水 | 麦飯 | 牛乳 | キーマカレー | 牛乳 | | むぎごはん | | にんにく | えだまめ | 670 | Kcal | |
| | | | | すいか | ぶたひき肉 | | じゃがいも | | しょうが | スイカ | 24 | g | |
| | | | | | だいたみート | | あぶら | | たまねぎ | | 18 | g | |
| | | | | お話からとびだした料理 | | みそ | | にんじん | | | | | |
| 18 | 木 | 麦飯 | 牛乳 | 豚キムチ丼 | 牛乳 | みそ | むぎごはん | さとう | にんにく | キャベツ | こまつな | 649 | Kcal |
| | | | | かきたまみそ汁 | ぶた肉 | ヨーグルト | あぶら | | しょうが | キムチ | 28 | g | |
| | | | | ヨーグルト | きぬごしどうふ | | かたくりこ | | たまねぎ | にら | 20 | g | |
| | | | | たまご | | ごまあぶら | | にんじん | | えのきたけ | | | |
| 19 | 金 | わかめ麦飯 | 牛乳 | ポテトミートグラタン | 牛乳 | とり肉 | わかめごはん | パンこ | にんにく | しょうが | 625 | Kcal | |
| | | | | とうがんスープ | ぶたひき肉 | | じゃがいも | ごまあぶら | たまねぎ | チンゲンサイ | 25 | g | |
| | | | | | だいたみート | | あぶら | はるさめ | にんじん | トマト | 18 | g | |
| | | | | チーズ | | さとう | | かたくりこ | | とうがん | | お話給食 | |

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あります。