

7月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品			黄のなかまの食品		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	体の調子をととのえる			熱や力になる		
1	月	白ごはん	牛乳	ちくわのお好み揚げ 切干大根のサラダ 肉豆腐			ちくわ 牛乳 かつおぶし 青のり粉 牛肉 ひじき やきどろふ	にんじん 紅しょうが たまねぎ きりぼし大根 しらたき コーン ねぎ きゅうり	米 油 てんぷら粉 ごま油 さとう ごま くるまふ	659 Kcal 27 g 23 g				
2	火	白ごはん	牛乳	コーリンチー バンサンスー ワンタンスープ			とり肉 牛乳 たまご ぶた肉	にんじん ねぎ りょくとうもろやし パセリ しょうが 干しいたけ にんにく キャベツ きゅうり	米 さとう 油 かたくり粉 ごま油 はるさめ ワンタン	753 Kcal 35 g 31 g				
3	水	キーマカレーパン	牛乳	野菜スープ フローズンヨーグルト			牛肉 牛乳 ぶた肉 チーズ ヨーグルト	にんじん しょうが パセリ にんにく たまねぎ キャベツ	食パン 油 さとう カレールウ パン粉 オリーブ油 じゃがいも	619 Kcal 26 g 25 g				
4	木	白ごはん	牛乳	さばのいろづけ ごぼうのごまネーズサラダ じゃがいもと厚揚げのみそ汁			さば 牛乳 あつあげ わかめ みそ	にんじん しょうが たまねぎ ごぼう えのきたけ きゅうり ねぎ コーン	米 水あめ 卵なしマヨネーズ かたくり粉 ごま さとう じゃがいも	901 Kcal 38 g 48 g				
5	金	そばろどん	牛乳	七夕そうめん すいか			とり肉 牛乳 たまご うすあげ	にんじん しょうが すいか こまつな えだまめ 干しいたけ たまねぎ	米 油 さとう そうめん	643 Kcal 26 g 20 g				
8	月	白ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ ごま酢和え かぼちゃの煮物			うすあげ 牛乳 とり肉 子持ちししゃも 青のり粉	にんじん りょくとうもろやし かぼちゃ キャベツ さやしんげん たまねぎ こんにゃく	米 油 てんぷら粉 ごま さとう	613 Kcal 24 g 18 g				
9	火	すしご飯	牛乳	さつまずもじ いわしフライ さつま汁		ジオパーク給食	かまぼこ あつあげ 牛乳 さつまあげ 青のり粉 たまご いわし 大豆 みそ	にんじん きりぼし大根 だいこん 干しいたけ ごぼう たけのこ こんにゃく えだまめ ねぎ	米 さとう 油 てんぷら粉 ごま パン粉 ごま油 じゃがいも	694 Kcal 31 g 23 g				
10	水	コッペパン	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き ラタトゥイユ クラムチャウダー クレープ		バリオリバラ給食	とり肉 牛乳 ベーコン あさり	トマト にんにく 青ピーマン たまねぎ にんじん なす パセリ ズッキーニ	コッペパン オリーブ油 さとう パン粉 油 じゃがいも バター 米粉 クレープ	754 Kcal 44 g 33 g				
11	木	白ごはん	牛乳	あげぎょうざ きゅうりのピリ辛 マーボー豆腐			ギョーザ 牛乳 ぶた肉 大豆ミート もめんどうふ	にんじん きゅうり 干しいたけ にんにく たけのこ しょうが ねぎ たまねぎ	米 油 さとう ごま油 かたくり粉	655 Kcal 26 g 24 g				
12	金	コーンごはん	牛乳	豚肉のバーベキューソース ウインナーポテト オニオンスープ		白山めぐみん給食 (たまねぎ)	ぶた肉 牛乳 ベーコン ウインナー	パセリ とうもろこし たまねぎ にんじん にんにく こまつな しょうが りんご	米 バター さとう 油 じゃがいも	661 Kcal 26 g 27 g				
15	月	海の日 												
16	火	梅ごはん	牛乳	鶏肉と大豆のチリソース 冷やしうどん汁			とり肉 牛乳 大豆	ゆかり粉 うめ ねぎ 黄・緑ピーマン しょうが にんじん バジル たまねぎ こまつな 干しいたけ	米 麦 油 かたくり粉 ごま さとう うどん	707 Kcal 26 g 20 g				
17	水	白ごはん	牛乳	魚の味噌マヨネーズ焼き きゅうりの昆布あえ かき玉みそ汁			さけ みそ 牛乳 大豆 たまご こんぶ さつまあげ きぬこしどうふ	青ピーマン たまねぎ 赤ピーマン きゅうり にんじん キャベツ こまつな えのきたけ	米 卵なしマヨネーズ かたくり粉 ごま 油	619 Kcal 30 g 22 g				
18	木	麦ご飯	牛乳	ガパオライス 春雨スープ パイナップルゼリー			とり肉 牛乳 大豆ミート ぶた肉	黄・赤ピーマン しょうが ねぎ ピーマン にんにく にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	米 オリーブ油 麦 ごま油 さとう 油 マロニー	614 Kcal 26 g 16 g				
19	金	麦ご飯	牛乳	夏野菜カレー すいか入りフルーツポンチ		おはなしから とびだしたりょうり	牛肉 牛乳 チーズ	かぼちゃ にんにく みかん缶 トマト しょうが バイン缶 たまねぎ もも缶 なす えだまめ すいか	米 油 麦 バター こむぎ粉 カレールウ	752 Kcal 22 g 23 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2.4g

