

## 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	
	主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他		ち・にく・ほねになる		体のちょうしをととのえる		ねつ・ちからになる		脂質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	行事食等			
1 火	枝豆ご飯	牛乳	鶏の半身揚げ風 ひすい和え うち豆入り豚汁	とり肉 ぶた肉 だいず みそ あつあげ	牛乳	にんじん	えだまめ にんにく しょうが きゅうり	キャベツ たまねぎ ごぼう こんにゃく	米 米粉 かたくり粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	669 28 28	Kcal g g
2 水	白ごはん	牛乳	ししゃものカレー天ぷら ごま酢あえ 肉じゃが	ぶた肉 うすあげ	牛乳 ししゃも	にんじん いんげん	りょくとうもやし キャベツ たまねぎ こんにゃく	しょうが たまねぎ さとう じゃがいも	米 てんぶら粉 かたくり粉	油 ごま	610 24 20	Kcal g g
3 木	白ごはん	牛乳	ぎょうざ きゅうりのピリ辛 マーボー豆腐	ぎょうざ ぶた肉 だいずミート 木綿豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	干しいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ	米 さとう かたくり粉	ごま油 油	634 27 21	Kcal g g
4 金	ハム コーン パン	牛乳	野菜スープ煮 フルーツカクテル	ロースハム とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	コーン たまねぎ みかん缶 パイン缶	もも缶 キャベツ レモン ゼリー	食パン じゃがいも さとう	卵なしマヨネーズ	645 25 25	Kcal g g
7 月	そぼろ すし	牛乳	七夕そうめん 七夕デザート	とり肉 大豆ミート たまご うすあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが 干しいたけ たまねぎ えだまめ	さとう そうめん デザート	米		622 22 18	Kcal g g
8 火	コーン ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ コールスローサラダ 豆腐のみそ汁	牛肉 豆乳 ぶた肉 うすあげ 大豆ミート みそ 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり	えのきたけ さとう 水あめ	米 パン粉 かたくり粉	卵なしマヨネーズ 油	632 27 24	Kcal g g
9 水	白ごはん	牛乳	鶏肉と大豆の甘酢炒め たまごとわかめのスープ あさりのしぐれ煮	とり肉 大豆 あさり ぶた肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン チングンサイ	しょうが たまねぎ	米 かたくり粉 さとう	油 ごま油		672 29 24	Kcal g g
10 木	白ごはん	牛乳	さばの色付け はりはり漬け なすのみそ汁	さば とり肉 うすあげ 木綿豆腐	牛乳	こまつな にんじん	きりぼし大根 たまねぎ えのきたけ ねぎ	なす しょうが たまねぎ えのきたけ	米 かたくり粉 こむぎこ 水あめ	油 ごま ごま油	684 28 29	Kcal g g
11 金	白ごはん	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き ラタトゥユ たまねぎたっぷりクリームスープ	とり肉 ベーコン ぶた肉	牛乳 スキムミルク トマト パセリ	にんじん ピーマン トマト にんにく	たまねぎ にんにく ズッキーニ なす	米 じやがいも 米粉 パン粉	バター オリーブ油 油		687 27 26	Kcal g g
14 月	白ごはん	牛乳	フライドチキン ミニトマト 冷やし中華	とり肉 たまご ロースハム	牛乳	にんじん ミニトマト	りょくとうもやし きゅうり キャベツ にんにく	米 米粉 かたくり粉 ラーメン	油 ごま油 ごま		660 28 20	Kcal g g
15 火	白ごはん	牛乳	ラザニア にんじんグラッセ 野菜スープ	とり肉 大豆ミート ぶた肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん パセリ ピーマン トマト	たまねぎ にんにく コーン セロリ	キャベツ パン粉 マカロニ バター	油 生クリーム バター		655 26 19	Kcal g g
16 水	白ごはん	牛乳	いわしフライ 昆布あえ かぼちゃのそぼろ煮	いわし とり肉 ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん かぼちゃ いんげん	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ	こんにゃく てんぶら粉 パン粉 かたくり粉	さとう 水あめ	油	651 25 19	Kcal g g
17 木	白ごはん	牛乳	焼き肉炒め キムチスープ フローズンヨーグルト	牛肉 とり肉 絹ごし豆腐 あさり	牛乳 ヨーグルト ピーマン	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ えのきたけ しょうが にんにく	キムチ えのきたけ ねぎ セロリ	米 さとう かたくり粉 マロニー	油	680 27 21	Kcal g g
18 金	麦飯	牛乳	コフタカレー すいか	牛肉 ぶた肉 大豆ミート	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ すいか しょうが にんにく セロリ	麦 じゃがいも パン粉 小麦粉	バター カレールウ		685 22 23	Kcal g g
			おはなしからとびだしたりょうり									お話給食

※ 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