

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

※ 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