

# 7月 学校給食献立表

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂
1	水	麦ごはん	牛乳	ビビンバ わかめスープ			豚肉 卵 かに風味かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく りょくとうもやし ぜんまい 玉ねぎ たけのこ水煮 ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	油	709 Kcal 26 g 19 g 2.6 g 805 Kcal
2	木	白ごはん	牛乳	メンチカツ カラフルサラダ ピリ辛豚キムみそ汁			メンチカツ 豚肉 みそ	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン ごぼう キムチ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	29 g 24 g 2.8 g 995 Kcal
3	金	白ごはん	牛乳	【〇〇給食の日:トマト】 ちくわの磯辺揚げ 珠洲産トマトのドレッシングサラダ 冷やしうどん 			ちくわ 卵 うすあげ	牛乳 青のり	トマト にんじん 小松菜	キャベツ コーン にんにく	米 小麦粉 砂糖 うどん	油	30 g 26 g 5.3 g 809 Kcal
6	月	白ごはん	牛乳	鶏肉の米粉から揚げ ごま酢和え かきたま汁			鶏肉 はんぺん 卵	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 米粉 砂糖 片栗粉	油 ごま	32 g 28 g 2.5 g 757 Kcal
7	火	麦ごはん	牛乳	【七夕給食】 星のハンバーグ  昆布和え 七夕そうめん お星さまゼリー			ハンバーグ	牛乳 塩昆布	にんじん オクラ	キャベツ きゅうり 干しいたけ しょうが	米 麦 ゼリー	ごま	17 g 3.8 g 775 Kcal
8	水	麦ごはん	牛乳	鮭のラビゴットソース(鶏肉に変更) ひじきサラダ パイザンヌスープ			鮭 鶏肉 シーチキン	牛乳 ひじき	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	33 g 21 g 3.0 g 745 Kcal
9	木	白ごはん	牛乳	チンジャオロースー 春雨スープ			豚肉 鶏肉	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ水煮	米 砂糖 片栗粉 春雨	油	30 g 21 g 2.5 g 910 Kcal
10	金	麦ごはん	牛乳	ドライカレー フルーツカクテルゼリー			豚肉 ひよこ豆 赤いんげん豆 白いんげん豆 いんげん豆	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ なす パイン缶 もも缶 みかん缶	米 麦 ゼリー	油 カレールウ	27 g 21 g 2.5 g 829 Kcal
13	月	白ごはん	牛乳	ポイルウィンナー ツナの和風パスタサラダ 野菜スープ			ウィンナー シーチキン 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ	米 スパゲティ 砂糖 じゃがいも	油	28 g 26 g 2.9 g 765 Kcal
14	火	麦ごはん	牛乳	麻婆茄子 中華スープ			豚肉 みそ あさり	牛乳	にんじん 赤ピーマン 青ピーマン 小松菜	なす にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ りょくとうもやし	米 麦 片栗粉 春雨	油	28 g 19 g 2.6 g 806 Kcal
15	水	金時草すし飯	牛乳	【〇〇給食の日:金時草】 金時草ちらし寿司 切干大根の炒り煮 豆腐のみそ汁 			鶏肉 卵 うすあげ みそ 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 金時草	しょうが 枝豆 切干大根 干しいたけ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 砂糖	油 ごま	36 g 22 g 4.5 g 727 Kcal
16	木	麦ごはん	牛乳	揚げ餃子 もやしのナムル もずくスープ			餃子 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳 もずく	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	りょくとうもやし 玉ねぎ	米 麦 砂糖	油	24 g 22 g 2.4 g 849 Kcal
17	金	白ごはん	牛乳	鯖の梅煮 わかめの酢の物 あつ揚げのみそ汁			鯖 あつ揚げ みそ いか	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ねぎ 梅干し きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖	ごま	35 g 31 g 3.7 g 756 Kcal
20	月	白ごはん	牛乳	鶏肉と夏野菜のトマト煮込み グリーンサラダ 卵とレタスのスープ			鶏肉 豚肉 卵	牛乳	トマト 青ピーマン にんじん	にんにく 玉ねぎ なす コーン きゅうり キャベツ がなしめじ レタス	米 砂糖 片栗粉	油	32 g 21 g 2.6 g 753 Kcal
21	火	麦ごはん	牛乳	タマナーチャンプルー 沖縄風みそ汁			豚肉 木綿豆腐 かつお節 卵 うすあげ かまぼこ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ 干しいたけ こんにゃく ねぎ	米 麦 砂糖	油	32 g 23 g 2.7 g 836 Kcal
22	水	わかめごはん	牛乳	蒸ししゅうまい 冷やし中華			しゅうまい 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん	りょくとうもやし きゅうり	米	油 ごま	28 g 25 g 2.5 g 766 Kcal
27	月	麦ごはん	牛乳	千草焼き もやしのツナ和え わかめのみそ汁			鶏肉 卵 シーチキン うすあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 糸みつば	たけのこ水煮 干しいたけ えのきたけ りょくとうもやし きゅうり 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	32 g 22 g 3.1 g 752 Kcal
28	火	コッペパン	牛乳	セルフコロッケサンド (コロッケ・キャベツソテー) コーンクリームスープ			鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ コーン	コッペパン コロッケ じゃがいも 米粉	油	26 g 28 g 3.2 g 796 Kcal
29	水	麦ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼肉 小松菜のみそ汁 すいか 			豚肉 うすあげ みそ	牛乳	にんじん 青ピーマン 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが すいか	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	32 g 24 g 2.1 g 882 Kcal
30	木	白ごはん	牛乳	【宮崎県の給食】 チキン南蛮  きゅうりのびり辛 切干大根のみそ汁 日向夏ゼリー			鶏肉 卵 うすあげ みそ	牛乳	パセリ にんじん 小松菜	きゅうり にんにく しょうが 切干大根 がなしめじ	米 小麦粉 砂糖 ゼリー	油 マヨネーズ	35 g 27 g 3.1 g 923 Kcal
31	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー アイス風デザート			豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ 青ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ なす	米 麦 じゃがいも 米粉 アイス風デザート	カレールウ	24 g 28 g 2.8 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。  
 ※ 主な食材名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。

エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	807	30	23
栄養基準量	830	27~62	18~28
			2.5未満