

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 |
|----|---|-----------|----|---|--|--|---|--|------------|
| | | 主食 | 飲物 | 主菜 副菜 汁物 その他 | 体をつくる | 熟や力になる | 体の調子をととのえる | 脂質 行事食等 | |
| 1 | 木 | 白ごはん | 牛乳 | ちくわのお好み揚げ もやしのごま酢和え 貝たくさんみそ汁 氷室まんじゅう | ちくわ 牛乳 うすあげ 青のり ぶたにく みそ かつおぶし | 米 ごま 天ぷらこ さとう あぶら じゃがいも まんじゅう | こまつな もやし えのきたけ にんじん 紅しょうが たまねぎ ねぎ | 717 Kcal 24 g 18 g 氷室の白 | |
| 2 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | 白山めぐみん夏野菜カレー フルーツポンチ | ぶたにく 牛乳 チーズ | 米 麦 あぶら じゃがいも バター ゼリー カレールウ こむぎこ | トマト にんにく しょうが えだ豆 たまねぎ なす にんじん みかん(缶) 黄桃(缶) パイン(缶) えだ豆 | 789 Kcal 20 g 21 g めぐみん給食 | |
| 5 | 月 | 麦ごはん | 牛乳 | 揚げぎょうざ きゅうりのピリ辛 マーボー豆腐 | ぎょうざ 牛乳 ぶたにく 大豆ミート もめんとうふ | 米 麦 ごま油 かたくりこ あぶら さとう | にんじん にんにく しょうが ほししいたけ きゅうり たけのこ たまねぎ ねぎ | 691 Kcal 28 g 23 g | |
| 6 | 火 | 白ごはん | 牛乳 | 魚のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト キャベツのみそしる | ホキ(魚)みそ 牛乳 大豆ペースト チーズ ベーコン うすあげ | 米 たまごなしマヨネーズ かたくりこ バター じゃがいも | にんじん たまねぎ パゼリ えのきたけ きゃべつ | 681 Kcal 26 g 23 g | |
| 7 | 水 | 麦ごはん | 牛乳 | 油麩丼 笹かまぼこのすまし汁 七夕ゼリー | とりにく 牛乳 たまご ぶたにく 笹かまぼこ | 米 麦 あぶらふ かたくりこ ごんにやく さとう 七夕ゼリー | にんじん たまねぎ えのきたけ みつば ほししいたけ ごぼう たけのこ ねぎ だいこん | 611 Kcal 27 g 16 g お祭り給食(仙台) | |
| 8 | 木 | チーズ無しパン | 牛乳 | バスカトーレ ツナトッピングサラダ | ベーコン 牛乳 あさり チーズ いか ツナ | コッペパン オリーブ油 スパゲティ さとう | トマト にんにく きゅうり にんじん たまねぎ きゃべつ ズッキーニ なす | 656 Kcal 31 g 25 g | |
| 9 | 金 | 麦ご飯 | 牛乳 | 豚肉の黒酢炒め とうふとわかめのスープ | ぶたにく 牛乳 うずらたまご わかめ とりにく きぬごしとうふ | 米 麦 あぶら かたくりこ じゃがいも さとう | にんじん しょうが ぶなしめじ 青ピーマン たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ | 666 Kcal 27 g 19 g | |
| 12 | 月 | 白ごはん | 牛乳 | ガーリックバターポークソテー ひじきサラダ コンソメスープ | ぶたにく 牛乳 ベーコン ひじき | 米 あぶら こむぎこ さとう バター こめこ じゃがいも ごま かたくりこ こんやく 卵なしマヨネーズ | にんじん にんにく きゃべつ パゼリ たまねぎ きゅうり セロリ | 672 Kcal 22 g 26 g | |
| 13 | 火 | すしごはん | 牛乳 | 三色丼の具 割り干しだいこんの中華漬物 みそ汁 | さば 牛乳 たまご こんぶ みそ うすあげ 大豆ペースト | 米 ごま油 さとう ごま | にんじん しょうが ごぼう こまつな えだ豆 たまねぎ きりぼしだいこん えのきたけ きゅうり | 670 Kcal 25 g 22 g | |
| 14 | 水 | 麦ごはん | 牛乳 | ししゃもの青のりフライ ゆかり和え かぼちゃのカレーそぼろ煮 | 牛肉 牛乳 ぶたにく ししゃも 青のりこ | 米 麦 あぶら 天ぷらこ カレールウ パンこ さとう こんやく かたくりこ | にんじん きゃべつ たまねぎ かぼちゃ きゅうり いんげん ゆかりこ しょうが | 682 Kcal 24 g 19 g | |
| 15 | 木 | 白ごはん | 牛乳 | 鮭ザンギはちみつレモンソース コーンサラダ 小松菜のミルクみそスープ 冷凍パイン | 牛乳 さけ ぶたにく みそ | 米 さとう あぶら こむぎこ はちみつ かたくりこ こんやく | にんじん しょうが たまねぎ こまつな コーン ごぼう きゅうり 冷凍パイン きゃべつ レモン | 672 Kcal 25 g 20 g オリンピック給食(東京) | |
| 16 | 金 | コーンごはん | 牛乳 | 鶏肉と大豆のいそかあえ 冷やしうどん汁 | とりにく 牛乳 大豆 青のりこ | 米 あぶら かたくりこ 米こうどん | にんじん しょうが こまつな ほししいたけ ねぎ コーン | 619 Kcal 25 g 16 g | |
| 19 | 木 | スタミナ丼 | 牛乳 | トマトとたまごのみそ汁 | ぶたにく 牛乳 とりにく たまご | 米 麦 あぶら かたくりこ ごま油 さとう | にんじん しょうが にんにく にら たまねぎ きゃべつ トマト キムチ ねぎ えのきたけ | 620 Kcal 26 g 18 g | |
| 20 | 月 | ターメリックライス | 牛乳 | キーマカレー すいか | 牛肉 牛乳 ぶたにく 大豆ミート レンズ豆 | 米 麦 あぶら カレールウ じゃがいも | にんじん しょうが トマト たまねぎ 青ピーマン ごぼう すいか | 742 Kcal 26 g 19 g | |