

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	熱や力になる	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 ごんにやく 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 割り干しだいごんの中華漬物 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 きりぼしだいごん 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 ごんにやく 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 ごんにやく	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	