7月　予定献立表

曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
こんだて	・トマトの日(3日) 珠洲でとれたトマトそのものの味を味わいましょう。 ・七夕給食(7日) 七夕そうめん汁と七夕ゼリーです。そうめん汁には天の川に見立てたそうめんと星の形のオクラが入っています。 ・金時草の日(15日) 加賀野菜である金時草。食べたことはありますか？梅おかか和えで味わいましょう。 ・1年生リクエスト給食(30日) 1年生のリクエストNo.1は「揚げパン」でした！カレーライス、フルーツポンチも人気でした。				1日 ごはん かぼちゃと豚肉の ごまからめ もやしとわかめの酢の物 玉ねぎのみそ汁 牛乳	エネルギー 828Kcal たんぱく質 30.1g 脂質 23.0g 食塩 2.7g	2日 ごはん 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ ブロッコリーと ベーコンのスープ 牛乳	エネルギー 820Kcal たんぱく質 29.0g 脂質 23.2g 食塩 3.7g	3日 トマトの日 少なめごはん 味つけのり 豚肉ともやしの炒めもの わかめうどん 珠洲産トマト／牛乳	エネルギー 820Kcal たんぱく質 32.9g 脂質 15.5g 食塩 3.0g
使用食品					豚肉 油揚げ みそ 牛乳 わかめ かぼちゃ 小松菜 にんじん しょうが きゅうり もやし たまねぎ えのき 米 片栗粉 さとう 油 ごま		鶏肉 豚肉 ハム ベーコン 牛乳 にんじん ブロッコリー パセリ トマト たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ 米 さとう じゃがいも スパゲティ マヨネーズ		豚肉 鶏肉 牛乳 わかめ のり ピーマン 赤ピーマン にんじん トマト しょうが たまねぎ もやし ねぎ 米 うどん 油	
こんだて	6日 ごはん 春雨の酢の物 厚揚げの中華煮 牛乳	エネルギー 860Kcal たんぱく質 33.1g 脂質 26.5g 食塩 2.3g	7日 七夕給食 鮭ちらし 大豆の磯煮 七夕そうめん汁 七夕ゼリー 牛乳	エネルギー 818Kcal たんぱく質 28.5g 脂質 17.7g 食塩 4.2g	8日 ごはん ハタハタの唐揚げ 和風ツナサラダ 豆腐とじゃがいもの みそ汁 牛乳	エネルギー 772Kcal たんぱく質 28.7g 脂質 21.8g 食塩 2.4g	9日 カレーピラフ 枝豆コーンサラダ レタスのスープ バナナ 牛乳	エネルギー 821Kcal たんぱく質 28.6g 脂質 21.6g 食塩 2.7g	10日 ごはん 鶏肉のいしる風味揚げ さざなみ和え みそ汁 牛乳	エネルギー 792Kcal たんぱく質 28.4g 脂質 25.0g 食塩 2.2g
使用食品	ハム 厚揚げ 鶏肉 大豆 みそ 牛乳 にんじん にんにく きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ 米 春雨 さとう 片栗粉 油 ごま油		鮭 油揚げ 卵 大豆 さつま揚げ かまぼこ 牛乳 ひじき にんじん いんげん オクラ かんぴょう しいたけ たまねぎ 米 さとう こんにゃく そうめん ごま		ハタハタ ツナ 豆腐 みそ 牛乳 わかめ にんじん 小松菜 きゅうり キャベツ もやし たまねぎ えのき 米 片栗粉 さとう じゃがいも 油 ごま		鶏肉 ベーコン 卵 牛乳 にんじん ブロッコリー たまねぎ エリンギ グリンピース キャベツ きゅうり 枝豆 コーン レタス バナナ 米 白麦 さとう じゃがいも バター 油		鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 塩昆布 にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ もやし 米 片栗粉 さとう 油	
こんだて	13日 豚丼 ピリ辛きゅうり じゃがいもと油揚げの みそ汁 牛乳	エネルギー 811Kcal たんぱく質 32.6g 脂質 21.3g 食塩 3.5g	14日 ごはん チャプチェ わかめスープ グレープ・ココゼリー 牛乳	エネルギー 832Kcal たんぱく質 26.4g 脂質 17.2g 食塩 2.4g	15日 金時草の日 ごはん メンチカツ 金時草とトマトの 梅おかか和え お麩のすまし汁／牛乳	エネルギー 772Kcal たんぱく質 25.5g 脂質 22.7g 食塩 2.6g	16日 ジャンバラヤ ミモザサラダ 冬瓜のコンソメスープ 牛乳	エネルギー 795Kcal たんぱく質 27.1g 脂質 28.6g 食塩 3.6g	17日 ごはん トビウオのフライ 切干大根の煮物 チゲ風豚汁 牛乳	エネルギー 876Kcal たんぱく質 39.3g 脂質 22.6g 食塩 2.5g
使用食品	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 にんじん 小松菜 たまねぎ えのき ねぎ きゅうり 米 白麦 しらたき さとう じゃがいも 油 ごま ごま油		豚肉 豆腐 牛乳 わかめ にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく たけのこ しいたけ キムチ たまねぎ もやし ぶどう ナタデココ 米 さとう 春雨 油 ごま油 ごま		豚肉 かつお節 豆腐 牛乳 金時草 トマト オクラ 小松菜 にんじん きゅうり 梅 たまねぎ 米 パン粉 小麦粉 ふ 油		豚肉 牛肉 ウインナー 卵 ベーコン 牛乳 ピーマン にんじん ブロッコリー 小松菜 たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり 冬瓜 コーン ひよこ豆 米 白麦 さとう 油		トビウオ 卵 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 にんじん いんげん 切干大根 だいこん ごぼう ねぎ キムチ 米 小麦粉 パン粉 さとう こんにゃく じゃがいも 油	
こんだて	20日 ごはん チーズインオムレツ キャベツとハムの マヨサラダ コンソメスープ 牛乳	エネルギー 762Kcal たんぱく質 26.9g 脂質 22.9g 食塩 3.0g	21日 ごはん いわしの蒲焼き風 きゅうりとかまぼこの 酢の物 かぼちゃのみそ汁 牛乳	エネルギー 824Kcal たんぱく質 30.0g 脂質 22.7g 食塩 2.5g	22日 そぼろごはん キャベツのごま和え 水菜のすまし汁 牛乳	エネルギー 758Kcal たんぱく質 31.8g 脂質 22.6g 食塩 3.0g	23日 		24日 中学生の基準値	エネルギー 830Kcal たんぱく質 35.0g 脂質 23.0g 食塩 2.5g
使用食品	卵 ウインナー ハム 牛乳 チーズ 赤ピーマン ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ しめじ コーン 米 じゃがいも 油 マヨネーズ		いわし かまぼこ 油揚げ みそ 牛乳 わかめ かぼちゃ しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ えのき 米 小麦粉 片栗粉 さとう 油 ごま		鶏肉 大豆 卵 豆腐 牛乳 わかめ 小松菜 にんじん たまねぎ キャベツ もやし えのき 水菜 米 さとう 油 ごま		おもに体をつくるもとになる 1群 2群 おもに体の調子を整える 3群 4群 おもにエネルギー源となる 5群 6群		おもに体をつくるもとになる 1群 2群 おもに体の調子を整える 3群 4群 おもにエネルギー源となる 5群 6群	
こんだて	27日 ごはん 豚肉となすの キムチ炒め トマトと卵の中華スープ すいか 牛乳	エネルギー 779Kcal たんぱく質 31.3g 脂質 18.3g 食塩 2.6g	28日 ごはん いかの レモンソースからめ ごぼうとさつま揚げの 炒め煮 みそ汁／牛乳	エネルギー 783Kcal たんぱく質 31.8g 脂質 20.0g 食塩 2.7g	29日 少なめゆかりごはん 肉団子 小松菜のナムル 冷やし中華 牛乳	エネルギー 880Kcal たんぱく質 31.0g 脂質 23.4g 食塩 3.7g	30日 1年生リクエスト給食 きなこ揚げパン 夏野菜のナポリタン じゃがいものスープ 牛乳	エネルギー 794Kcal たんぱく質 26.1g 脂質 32.2g 食塩 4.5g	31日 夏野菜カレー フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 995Kcal たんぱく質 25.4g 脂質 27.7g 食塩 2.7g
使用食品	豚肉 みそ 卵 牛乳 ピーマン にんじん にら トマト なす たまねぎ もやし キムチ えのき すいか 米 片栗粉 ごま油		いか さつま揚げ 豆腐 みそ 牛乳 昆布 にんじん 小松菜 しょうが レモン ごぼう しめじ たまねぎ 米 片栗粉 さとう こんにゃく 油 ごま油 ごま		鶏肉 豚肉 ハム 卵 牛乳 しそ にんじん 小松菜 きゅうり もやし レモン キャベツ 米 白麦 中華めん さとう ごま ごま油		きな粉 ウインナー ベーコン 牛乳 にんじん ピーマン トマト たまねぎ ズッキーニ なす コーン にんにく キャベツ しめじ コッペパン さとう じゃがいも オリーブ油 バター		豚肉 牛乳 にんじん かぼちゃ ピーマン トマト たまねぎ なす コーン しょうが にんにく りんご 黄桃 パイン バナナ 米 白麦 白玉団子 さとう 油	