



# 7月 予定献立表



日	曜日	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	I類* [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
1	木	ごはん、牛乳、すすきのカレー風味焼き、ごま酢和え、白玉入りすまし汁	すすき、油揚げ	牛乳、ヨーグルト	にんじん、ほうれんそう	キャベツ、もやし、たまねぎ、えのきたけ	学校給食米、さとう、白玉だんご	ごま	752	32.4	15.7	2.1
2	金	ごはん、牛乳、メンチカツ、マカロニサラダ、トマトと卵のスープ  <b>トマトの日</b>	ツナ、卵、豚肉	牛乳	ブロッコリー、にんじん、トマト	キャベツ、たまねぎ、しめじ	学校給食米、マカロニ、片栗粉、小麦粉、パン粉	油、マヨネーズ	899	30.4	31.8	3.0
5	月	スタミナ丼、牛乳、華風きゅうり、チンゲン菜のスープ	ぶた肉、豆腐	牛乳	赤パプリカ、ピーマン、にら、チンゲンサイ、にんじん	たまねぎ、もやし、きゅうり、えのきたけ	学校給食米、白麦、しらたき、さとう	油、ごま	756	30.6	22.0	3.6
6	火	ごはん、牛乳、鶏肉のザンギ、きざみ昆布の煮物、石狩汁  <b>オリンピック・パラリンピック応援献立①北海道</b>	とり肉、さつま揚げ、さけ、豆腐	牛乳、こんにゃく	にんじん、いんげん	キャベツ、たまねぎ、しいたけ、ねぎ	学校給食米、片栗粉、こんにゃく、さとう、じゃがいも	油	856	37.1	26.2	2.6
7	水	ゆかりご飯、牛乳、星のロック、豚肉とごぼうのきんぴら、星いっばいのすまし汁、七タゼリー  <b>七タこんだて</b>	ぶた肉	牛乳、寒天	しそ、にんじん、いんげん、オクラ	ごぼう、たまねぎ、しいたけ、夏みかん果汁、メロン果汁	学校給食米、白麦、小麦粉、パン粉、じゃがいも、こんにゃく、さとう、もち	油、ごま	888	25.2	22.9	2.9
8	木	牛そぼろと枝豆の混ぜごはん、牛乳、磯香和え、おくずかけ  <b>オリンピック・パラリンピック応援献立②宮城県</b>	ぎゅう肉、油揚げ	牛乳、のり	こまつな、にんじん、いんげん	しょうが、えだまめ、キャベツ、もやし、ごぼう、しいたけ	学校給食米、白麦、さとう、さといも、しらたき、ふひ、やむぎ、片栗粉	油	741	25.6	21.1	2.8
9	金	ごはん、牛乳、チーズ納豆、冬瓜のそぼろ煮、ミニトマト	納豆、厚揚げ、とり肉、だいず	牛乳、チーズ	こまつな、にんじん、いんげん、ミニトマト	キャベツ、とうがん、たまねぎ	学校給食米、こんにゃく、片栗粉	油	781	30.9	23.2	1.5
12	月	ごはん、牛乳、豚肉とニラの炒めもの、なすとオクラのみそ汁、バナナ	ぶた肉、厚揚げ	牛乳	にら、にんじん、オクラ	しょうが、キャベツ、たまねぎ、もやし、なす、えのき、バナナ	学校給食米	油	795	35.9	19.5	2.7
13	火	ごはん、牛乳、かつおフライ、しらす和え、国清汁  <b>オリンピック・パラリンピック応援献立③静岡県</b>	かつお、豆腐、油揚げ	牛乳、わかめ、しらす干し	にんじん	きゅうり、キャベツ、だいこん、ごぼう、しいたけ、ねぎ	学校給食米、小麦粉、パン粉、さとう	油、ごま	839	40.4	24.6	2.9
14	水	金時草のちらし寿司、牛乳、大豆の磯煮、すまし汁  <b>金時草の日</b>	とり肉、だいず、卵、さつま揚げ、豆腐	牛乳、ひじき	金時草、にんじん、いんげん、小松菜	えだまめ、たまねぎ、えのきたけ	学校給食米、さとう、こんにゃく	油	749	31.5	19.2	3.2
15	木	深川めし、牛乳、小松菜のおひたし、塩ちゃんこ  <b>オリンピック・パラリンピック応援献立④東京都</b>	あさり、とり肉、卵、豆腐、油揚げ	牛乳	にんじん、いんげん、こまつな、にら	ごぼう、キャベツ、もやし、しょうが、しめじ、はくさい	学校給食米、白麦、さとう、片栗粉	油、ごま	780	34.7	24.3	4.6
16	金	ごはん、牛乳、ハニーマスタードチキン、スパゲティサラダ、野菜スープ	とり肉、ハム	牛乳	にんじん、ブロッコリー	きゅうり、キャベツ、しめじ、コーン	学校給食米、小麦粉、はちみつ、スパゲティ、じゃがいも	油、マヨネーズ	797	29.6	25.5	3.7
19	月	コッペパン、牛乳、焼きそば、わかめスープ、グレープ・ココゼリー	ぶたもも、豆腐	牛乳、あおのり、わかめ	にんじん、ピーマン、チンゲンサイ	キャベツ、たまねぎ、もやし、えのきたけ、ぶどう果汁、ナタデココ	コッペパン、中華めん、さとう	油	957	35.9	21.7	4.6
20	火	夏野菜カレー、牛乳、ドレッシングサラダ、すいか	ぶた肉、ハム	牛乳	かぼちゃ、にんじん、ピーマン、トマト	たまねぎ、なす、コーン、しょうが、りんご、きゅうり、キャベツ、すいか	学校給食米、白麦、さとう	油	888	26.3	26.0	3.2

## オリンピック・パラリンピック応援献立



いよいよ7月23日から東京2020オリンピック、24日から東京2020パラリンピックが始まります。少し早いです、7月の献立にはオリンピック、パラリンピックを応援するため、一足先に試合会場に行ったつもりで！試合の行われる都道府県の郷土料理や特産物にちなんだ料理が登場します！お楽しみに♪

### 北海道

マラソンなどの競技が行われます。北海道で唐揚げといえ『ザンギ』、鮭が入った郷土料理『石狩汁』、漁獲量日本一の昆布を使った『きざみ昆布の煮物』を味わいましょう。

### 宮城県

サッカーの試合が行われます。宮城県名物牛タン、ずんだもちをイメージして『牛そぼろと枝豆の混ぜごはん』、養殖が盛んなのりを使い『磯香和え』、郷土料理の『おくずかけ』です。

### 静岡県

自転車競技が行われます。漁獲量の多い、かつお、しらすを使って『かつおフライ』、『しらす和え』、郷土料理の『国清汁』を味わいましょう。

### 東京都

開会式をはじめ、たくさんの方の競技が行われます。郷土料理の『深川めし』、東京都生まれといわれる小松菜で『小松菜のおひたし』、東京にはすもう部屋がたくさん！『塩ちゃんこ』を味わいましょう。

