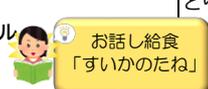


7月 学校給食献立表

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
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質		
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質	行事食等		
1	月	白ごはん	牛乳	しゅうまい きゅうりのピリ辛 麻婆豆腐	しゅうまい 絹ごし豆腐 大豆ミート ふた肉	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ にんにく たけのこ しょうが ねぎ 干しいたけ	米	ごま油	814 Kcal	33 g	28 g	
2	火	さつま すもじ	牛乳	とびうおフライ さつま汁 	かまぼこ さつまあげ とびうお とり肉 厚揚げ みそ たまご	牛乳	にんじん	きりぼし大根 干しいたけ えだまめ ごぼう たまねぎ ねぎ こんにゃく	米 さとう パン粉 天ぷら粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	754 Kcal	39 g	22 g	
3	水	白ごはん	牛乳	鶏肉の味噌マヨネーズやき 野菜のいそか和え かきたま汁	とり肉 絹ごし豆腐 さつまあげ たまご みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな 青ピーマン チーズ	きゅうり ねぎ えのきたけ キャバツ たまねぎ	米 片栗粉 さとう	卵なしマヨネーズ	766 Kcal	40 g	25 g	
4	木	白ごはん	牛乳	さんみ焼き もやしのごま酢和え かぼちゃのカレーそぼろ煮	とり肉 うすあげ さつまあげ	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな さやいんげん	しょうが たまねぎ ねぎ こんにゃく	米 さとう	油 ごま カレールウ	756 Kcal	31 g	18 g	
5	金	わかめ ごはん	牛乳	とり肉と大豆のチリソース炒め セタそうめん 	だいず うすあげ とり肉	牛乳 わかめ	青ピーマン にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ 干しいたけ しょうが	米 さとう そうめん 片栗粉	油 ごま ごま油	788 Kcal	33 g	19 g	
8	月	白ごはん	牛乳	鶏肉のスタミナソース ひじきサラダ じゃがいもの味噌汁	あつあげ みそ とり肉	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	こんにゃく にんにく たまねぎ きゅうり しょうが キャバツ ねぎ	米 さとう 片栗粉 じゃがいも	ごま 卵なしマヨネーズ 油 ごま油	811 Kcal	35 g	28 g	
9	火	白ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 切干サラダ 沢煮椀	さば みそ ふた肉 赤だしみそ	牛乳 昆布	にんじん 糸みつば	ねぎ きゅうり しょうが たけのこ えのきたけ だいこん ごぼう きりぼし大根	米 さとう	ごま	755 Kcal	29 g	26 g	
10	水	きな粉揚 げパン	牛乳	キャバツとツナのペペロンチーノ チャウダー	ツナ とり肉 きなこ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ キャバツ にんにく	コッパパン スパゲッティ 米粉 じゃがいも グラニュー糖	油 オリーブ油 バター	870 Kcal	33 g	31 g	
11	木	白ごはん	牛乳	揚げギョーザ 野菜のピリ辛 コーンかき玉スープ	ギョーザ 絹ごし豆腐 たまご ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが コーン キャバツ にんにく きゅうり	米 片栗粉 さとう	ごま油 油	757 Kcal	24 g	26 g	
12	金	白ごはん	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き 豆とじゃがいものマヨネーズサラダ オニオンスープ ヨーグルト 	とり肉 ふた肉 大豆ミート	ヨーグルト 牛乳	こまつな にんじん	にんにく きゅうり たまねぎ えだまめ	米 じゃがいも さとう パン粉	オリーブ油 油 卵なしマヨネーズ	823 Kcal	37 g	23 g	
15	月	海の日 												
16	火	白ごはん	牛乳	油淋鶏 パンサンスー ワントンスープ	とり肉 ハム たまご ワントン	牛乳	チンゲンサイ にんじん	ねぎ しょうが にんにく もやし	米 片栗粉 砂糖 マロニー	油 ごま油	789 Kcal	28 g	25 g	
17	水	白ごはん (減)	牛乳	ししゃも青のりフライ ゆかり和え 冷やしうどん	うすあげ 青のり粉 牛乳 子持ちししゃも	牛乳	にんじん ゆかり粉	しょうが 干しいたけ ねぎ キャバツ きゅうり	米 米粉うどん 天ぷら粉	油	759 Kcal	25 g	19 g	
18	木	セルフ バー ガー	牛乳	ハンバーグ スライスチーズ コールスローサラダ ミネストローネ	牛肉 ふた肉 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャバツ コーン	パンズパン パン粉 じゃがいも さとう	油 オリーブ油 デミグラスソース	774 Kcal	36 g	36 g	
19	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー フルーツカクテル 	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト 青ピーマン かぼちゃ	たまねぎ しょうが なす にんにく	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう フルーツゼリー	バター カレールウ 油	865 Kcal	23 g	23 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。

※ 主な食材料名は、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。

