



# 7月の予定献立表(牛乳は毎日つきます)



日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			赤の食品	緑の食品	黄色の食品				
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品				
1	月	ごはん 肉団子の酢豚風 豆もやしのスープ さくらんぼ(2個)	牛乳 鶏肉 肉団子	玉ねぎ にんじん たけのこ ビーマン もやし 長ネギ 椎茸 にんにく さくらんぼ	ごはん 片栗粉 ごま ごま油	758	24	19	2.9
2	火	レーズンパン 照り焼きチキン ブロッコリーとチーズのサラダ <b>※ミネストローネ</b> ミルメーク	牛乳 鶏肉 チーズ 大豆	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん なす トマト とうもろこし パセリ	パン マカロニ じゃがいも オリーブ油	888	37	28	3.7
3	水	ごはん 夏野菜カレー わかめサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 チーズ ちくわ わかめ	玉ねぎ にんじん なす かぼちゃ ビーマン 枝豆 きゅうり もやし みかん 生姜 にんにく	ごはん じゃがいも ルウ 油	807	26	20	3.8
4	木	米粉パン ポテトのバジルソース炒め コーンポタージュ アンデスメロン	牛乳 ベーコン チーズ	アスパラガス 玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ バジル メロン	パン じゃがいも 油 カシューナッツ	868	28	34	3.5
5	金	【七夕献立】 ごはん <b>あなご丼の具</b> 七夕汁 シュワシュワフルーツポンチ	牛乳 あなご 油揚げ 錦糸卵	にんじん ごぼう 椎茸 オクラ ほうれん草 もも みかん パイナップル	ごはん こんにゃく 油 麩 そうめん ナタデココ	784	26	16	2.9
8	月	背割りソフトパン チリコンカン コールスロー ポトフ	牛乳 豚肉 ウィンナー 大豆 ひよこ豆	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ 大根 トマト	パン じゃがいも 油 剥離機k	800	28	32	3.5
9	火	(2年生給食なしの日) ごはん いわしの梅煮 わかめときゅうりのしょうが和え 豚汁	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 油揚げ 笹かまぼこ わかめ	白菜 大根 にんじん 長ネギ きゅうり ごぼう しょうが	ごはん じゃがいも こんにゃく	812	30	23	2.5
10	水	(2年生給食なしの日) ちゃんぽん 白菜と豚肉の中華炒め バナナ	牛乳 豚肉 ちくわ いか あさり	キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ 白菜 ビーマン しめじ 椎茸 キクラゲ しょうが にんにく バナナ	麺 でん粉 油 ごま油	711	32	16	2.6
11	木	わかめごはん くじらのチャブチェ春巻き ほうれん草と玉子の和え物 田舎汁	牛乳 クジラ肉 豆腐 錦糸卵	大根 にんじん 長ネギ ほうれん草 もやし	ごはん じゃがいも こんにゃく 春雨 ごま 油	741	21	17	4
12	金	ごはん ほうれん草入りぎょうざ きゅうりともやしのメンマ和え 厚揚げ豆腐の中華煮	牛乳 豚肉 厚揚げ えび	きゅうり もやし メンマ にんじん 白菜 長ネギ 椎茸 絹さや たけのこ ほうれん草	ごはん ごま ごま油 でん粉	842	34	26	2.6
16	火	ミルクパン スペイン風バイクドエッグ カレー風味の豆サラダ ラビオリスープ	牛乳 卵 ベーコン ハム ミックスビーンズ	玉ねぎ にんじん 枝豆 とうもろこし パセリ	パン ラビオリ 油 マヨネーズ	844	30	38	3
17	水	ごはん <b>鯖のしぐれ煮</b> キャベツの塩昆布和え ひきな汁 冷凍パイ	牛乳 まぐろ 油揚げ 昆布	キャベツ にんじん きゅうり 長ネギ 大根 パイナップル	ごはん じゃがいも でん粉 薄力粉 油	843	34	18	2.8
18	木	チョコチップパン 鶏肉入りラタトゥイユ 肉団子スープ シューアイス	牛乳 鶏肉 肉団子 大豆	にんじん こまつな もやし たけのこ スッキーニ パプリカ 玉ねぎ トマト えのき たけのこ にんにく	パン オリーブ油 シューアイス	787	29	30	3.4
19	金	1 学 期 終 業 式 (お弁当)							

※都合により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※裏面にレシピを紹介しています。

☆☆☆ おしらせ ☆☆☆

\*9日(火)~10日(水): 2年生職場体験

\*19日(金): お弁当の日(終業式)

\*給食最終日は18日(木)です。

給食当番にあたった人は、家で洗濯をし、  
始業式の日忘れずに持参してください。  
番号シールがとれないよう、アイロンを  
しっかりとかけていただくと助かります。

☆今月のふるさと給食(太字で記載)☆

あなご丼・・・5日(金)

甘じょっぱく味付けたあなご入りの具と  
錦糸玉子をごはんに乗せて食べます。

鯖のしぐれ煮・・・17日(水)

角切りの鯖を揚げ、醤油ベースのタレに  
からめます。



