



# 7月の予定献立表(牛乳は毎日つきます)



給食だよりと献立表は、玉中HPの「学校だより等」からいつでも閲覧できます <http://www.tamagawa-jh.shiogama.ed.jp>

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	水	ココアパン ミルククリーム ごまドレサラダ ミネストローネ	牛乳 ハム ベーコン 大豆	きゅうり キャベツ とうもろこし 玉ねぎ にんじん セロリ トマト	パン マカロニ じゃがいも オリーブ油 ドレッシング	810	25	36	3
2	木	<b>【県産食材の日】</b> ごはん 牛丼 笹かま入り海藻サラダ オレンジ	牛乳 牛肉 わかめ 笹かまぼこ	にんじん 玉ねぎ ごぼう 椎茸 きゅうり もやし オレンジ	ごはん こんにゃく 油	914	32	31	2.5
3	金	ごはん 油麩入り肉じゃが ひきな汁 のり佃煮	牛乳 豚肉 さつま揚げ 油揚げ のり	玉ねぎ にんじん さやえんどう 長ねぎ 大根	ごはん あぶら麩 じゃがいも こんにゃく	780	28	15	2.9
6	月	ごはん チンジャオロース 中華あんかけスープ レアチーズいちご	牛乳 豚肉 いか あさり 厚揚げ チーズ	たけのこ もやし にんじん パプリカ ピーマン 小松菜	ごはん でん粉 ごま油	786	36	20	2.3
7	火	<b>【七夕の日☆献立】</b> チーズパン 星形ポテト マセドアンサラダ セタスープ セタゼリー	牛乳 チーズ ウインナー	きゅうり にんじん フロッキー 玉ねぎ とうもろこし キャベツ	パン 油 じゃがいも マヨネーズ 春雨	818	24	39	3.5
8	水	ごはん 夏野菜カレー 大根サラダ アーモンドフィッシュ	牛乳 豚肉 チーズ アーモンドフィッシュ わかめ ツナ	玉ねぎ にんじん なす かぼちゃ ピーマン 枝豆 大根 きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも 油	845	27	25	3.8
9	木	背割りのパン ウインナー (ケチャップ&マスタード) クリームマカロニスープ ブルーン	牛乳 ウインナー ベーコン チーズ	キャベツ にんじん 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム ブルーン	パン マカロニ 油	887	28	43	3.6
10	金	ごはん <b>あなご丼</b> みそけんちん汁 冷凍みかん	牛乳 卵 豆腐 油揚げ	にんじん ごぼう 椎茸 ほうれん草 長ねぎ 大根 みかん	ごはん こんにゃく じゃがいも	834	29	24	2.6
13	月	レーズンパン ポテトのバジルソテー 夏野菜スープ コーヒー牛乳の素	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	アスパラガス にんじん キャベツ 玉ねぎ ズッキーニ トマト	パン じゃがいも 油	810	25	26	3.5
14	火	ごはん 切り干し大根の炒め煮 豚汁 <b>浦戸産焼きのり</b> (パック醤油)	牛乳 さつま揚げ 豚肉 厚揚げ のり	大根 にんじん さやえんどう 椎茸 ごぼう 長ねぎ 白菜	ごはん こんにゃく 油 じゃがいも	752	24	19	2.3
15	水	背割りのパン チリコンカン ポトフ ブルーンヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 ウインナー ヨーグルト	玉ねぎ にんじん トマト 大根 キャベツ	パン 油 じゃがいも	807	30	29	3.3
16	木	ごはん 酢豚 肉入りワンタンスープ すいか	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ たけのこ ピーマン 椎茸 小松菜 大豆もやし すいか	ごはん 薄力粉 でん粉 油	832	31	18	2.9
17	金	ごはん <b>鯖のしぐれ煮</b> 根菜汁 アセロラミルク	牛乳 まくら 油揚げ	にんじん 大根 れんこん ごぼう 長ねぎ	ごはん でん粉 薄力粉 油 ごま じゃがいも こんにゃく	885	37	18	2.6
20	月	ごはん 春雨サラダ 豆腐の中華煮 グレープフルーツ	牛乳 ハム 豚肉 いか 厚揚げ	きゅうり にんじん キャベツ 長ねぎ 白菜 椎茸 さやえんどう グレープフルーツ	ごはん 春雨 ごま油 油 でん粉	859	33	25	2.8
21	火	<b>市中総体のため弁当日</b>							
22	水	<b>市中総体予備日のため弁当日</b>							
27	月	ナン ドライカレー コンソメスープ みかんゼリー	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ	ナン じゃがいも みかんゼリー	720	29	26	2.8
28	火	<b>市陸上・水泳記録会のため弁当日</b>							
29	水	黒コッペパン 鶏肉入りラタトゥイユ 中華春雨スープ はちみつ&マーガリン	牛乳 鶏肉 大豆 肉団子 豚肉	トマト ズッキーニ なす 玉ねぎ パプリカ 小松菜 もやし えのき にんじん たけのこ	パン オリーブ油 はちみつ&マーガリン	742	30	26	3.2
30	木	<b>【東北六県味めぐり～山形～】</b> 冷やしラーメン風つけ麺 (冷やし麺・つゆ・ きゅうりとメンマの和え物) 玉こんにゃく さくらんぼ (3個) 蒸しケーキ	牛乳 するめ	きゅうり もやし にんじん さくらんぼ	中華麺 油 ごま ごま油 こんにゃく 蒸しケーキ	700	23	23	4
31	金	チーズパン ミートボールシチュー タピオカ入りフルーツヨーグルト	牛乳 肉団子 ヨーグルト 生クリーム	にんじん 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム みかん パインアップル もも	パン じゃがいも 油 上白糖 タピオカ	858	25	38	4.1

※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。

※太字はふるさと給食です。

☆☆☆お弁当の日☆☆☆ 21日(火)・22日(水)・28日(火)