

## 7月献立表

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働き			栄養価	
				赤色	黄色	緑色	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				おもにからだをつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだの調子を整える		
3	月	スタミナ丼 ぶどう豆 みそ汁	○	牛乳 ぶた肉 とうふ 油揚げ わかめ	米 麦 油 ジャガイモ 水あめ	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン とうがん ねぎ	628	27.8
4	火	きなこ揚げパン コーンポテト 肉団子入りはるさめスープ	○	牛乳 とり肉 卵 うずら卵 とうふ きなこ レンズ豆	ミルクパン 油 ジャガイモ はるさめ	コーン にんにく にんじん たけのこ しいたけ(乾) しょうが ねぎ こまつな	615	23.6
5	水	麦ごはん ひじきのふりかけ じゃがいものそぼろ煮 パイナップル	○	牛乳 ぶた肉 ひじき 大豆 レンズ豆	米 麦 油 ジャガイモ ごま	しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ(乾) 絹さや パイナップル	589	21.5
6	木	カレーうどん ちくわのいそべ揚げ カラフルサラダ	○	牛乳 ぶた肉 油揚げ ちくわ ツナ	うどん(冷) 油 ジャガイモ 小麦粉	玉ねぎ にんじん たけのこ ねぎ こまつな きゅうり きゅべつ レモン	572	24.4
7	金	ちらしずし 焼きししゃも 七夕すまし汁 フルーツポンチ	○	牛乳 卵 えび しらす ししゃも 油揚げ ちらしかまぼこ	米 油 ごま	にんじん しいたけ(乾) ねぎ かんぴょう れんこん 絹さや こまつな くだもの(缶)	601	28.5
10	月	ごまじゃこトースト トマトドレッシングサラダ パンプキンシチュー	○	牛乳 生クリーム とり肉 ちりめんじゃこ レンズ豆 ピザチーズ	食パン(無塩) 油 ジャガイモ バター ごま マヨネーズ	きゅべつ きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ トマト エリンギ かぼちゃ パセリ	649	26.3
11	火	ぶた肉と大豆もやしのごはん 卵焼き ひじきの炒め煮 ご汁	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 大豆 油揚げ ひじき	米 麦 油 こんにゃく さといも	にんじん 大豆もやし にんにく 玉ねぎ しいたけ(乾) かんぴょう 絹さや だいこん ごぼう ねぎ	591	28.8
12	水	麦ごはん 揚げぎょうざ やさいの中華味 中華コーンスープ	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ ひじき レンズ豆	米 麦 油 ぎょうざの皮 小麦粉 ジャガイモ	にんにく しょうが はくさい きゅべつ ねぎ だいこん 玉ねぎ にんじん コーン チンゲンサイ	584	19.0
13	木	麦ごはん さわらの香味焼き きゅべつとアスパラのごまだれ きのこ汁	○	牛乳 さわら 生揚げ	米 麦 油 ごま	しょうが にんにく きゅべつ アスパラガス ねぎ にんじん きゅうり しめじ えのきだけ	568	26.7
14	金	ジャージャー麺 わかめサラダ やさいチップス	○	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ 大豆 わかめ	蒸し中華麺 油 ジャガイモ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん きゅうり きゅべつ もやし かぼちゃ コーン	567	27.3
18	火	麦ごはん いかのチリソースかけ ナムル はるさめスープ	○	牛乳 とり肉 いか とうふ レンズ豆	米 麦 油 ごま はるさめ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 こまつな	577	24.0
19	水	夏野菜のカレーライス セレクト給食 海草サラダ グレープゼリーかアップルゼリー	○	牛乳 ぶた肉 レンズ豆 粉寒天	米 麦 油 ジャガイモ ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン きゅべつ だいこん ズッキーニ	620	17.2
*学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。						月 一日当たりの平均	597	24.6