



7月 学校給食よていこんだて表



令和4年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばん・めん	献立名	食品名			栄養価(えいようか)
				おもに体をつくるものになる食品 (あか)	おもにエネルギーのもとになる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものになる食品 (みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g
1 (金)		★みそラーメン	ゆで枝豆 大根ときゅうりのぴり辛漬け	★ぶたひきにく だいず みそ ★ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう バター ★しろごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ ねぎ にら コーン えだまめ だいこん きゅうり	550 25.6
4 (月)		麦ご飯	あじフライ かぼちゃのみそ汁 野菜のからし和え	★ぎゅうにゅう あじ いわし あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう	ほししいたけ えのきたけ かぼちゃ こまつな キャベツ もやし にんじん	578 27.2
5 (火)		★マーボーなす豆腐丼	★塩ナムル メロン	★ぶたひきにく だいず みそ とうふ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ★しろすりごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ なす にら もやし こまつな ★メロン	560 22.7
6 (水)		きなこ揚げパン	ラトウイユスープ コーンサラダ	きなこ ★ぎゅうにゅう とりにく	ミルクパン あぶら グラニューとう オリーブゆ さとう じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ トマトかん スズキーニ なす きピーマン ピーマン キャベツ にんじん コーン きゅうり	571 22.3
7 (木)		★七夕ちらし寿司	七夕汁 UFOゼリー 七夕献立	とりもも あぶらあげ ★たまご ★ぎゅうにゅう かまぼこ かんてん カルピス のり	もちごめ こめ さとう あぶら そうめん しらたまだんご	にんじん かんぴょう ほししいたけ だいこん ねぎ こまつな パインアップルかん	586 19.0
8 (金)		麦ご飯	さばのみそ煮 ★トマトとしらすのかきたま汁 ★千草あえ	★ぎゅうにゅう さば みそ しらすぼし ★たまご あぶらあげ ★千草あえ	こめ おおむぎ さとう でんぶん こんにゃく ごまあぶら ★ごま	しょうが うめぼし ほししいたけ トマト たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん	559 25.8
11 (月)		ご飯	いかのかりんあげ ★ポテトきんぴら 夏野菜の味噌汁	★ぎゅうにゅう いか いわし みそ	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく ★ごま	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん ほししいたけ だいこん なす ねぎ こまつな みょうが	550 23.2
12 (火)		★クリームソースかけライス	はちみつドレッシングサラダ	★ベーコン ★えび いか ぎゅうにゅう いんげんまめ とうにゅう クリーム	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ はちみつ	にんじん たまねぎ しょうが セロリー エリンギ きゅうり キャベツ コーン	627 22.5
13 (水)		★鶏飯	★きびなごの甘辛揚げ あさづけ	あぶらあげ とりもも ★たまご のり ★ぎゅうにゅう ★きびなご	こめ なたねあぶら あぶら かたくりこ あぶら さとう	ほししいたけ たくあん しょうが ねぎ はねぎ きゅうり キャベツ	588 24.1
14 (木)		★夏野菜のカレーライス	福神漬 蒸しとうもろこし	★ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ ざらめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ズッキーニ ふくじんづけ とうもろこし	641 20.2
15 (金)		ひじきご飯	鶏肉の照り焼き てづくりみそのみそ汁 ★やさいのごまじょうゆ	とりにく あぶらあげ ひじき ★ぎゅうにゅう いわし あつあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ざらめ かたくりこ じゃがいも ★しろすりごま	にんじん ほししいたけ にんにく しょうが えのきたけ こまつな もやし キャベツ	601 28.0
19 (火)		★ガバオライス	五目スープ	とりひきにく だいず ★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう ★しろごま あぶら こめめん	にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ ピーマン バジル しょうが ねぎ えのきたけ こまつな	588 25.6
20 (水)		練馬スパゲッティー	コールスローサラダ 冷凍みかん	まぐろかんのり ★ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう	にんにく たまねぎ だいこん レモン しめじ えのきたけ にんじん キャベツ コーン ★みかん	566 23.2

※ 天候や業者の事情等により、食材・献立が変更となる場合があります。ご了承ください。