



7月 予定献立表

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	エネルギーたんぱく質
1	月	梅ちりめんごはん サケの塩焼き うのはな かぼちゃのみそ汁	○	牛乳 じゃこ サケ おから ちくわ わ 油揚げ 厚揚げ みそ	梅干し にんじん 干しいたけ さいやいんげん かぼちゃ ねぎ	米 油 しらたき さとう	756 39.9
2	火	鶏ひき肉と夏野菜のそぼろ丼 ちくわぶ汁	○	牛乳 鶏肉 大豆 高野豆腐 厚揚げ	しょうが 玉ねぎ にんじん ズッキーニ なす かぼちゃ 干しいたけ ピーマン 大根 えのきだけ ねぎ	米 油 さとう ごま じゃがいも ちくわぶ	821 35.2
3	水	キムチチャーハン (卵なし) タラ入り揚げ餃子 レタスと卵のスープ	○	牛乳 豚肉 タラ 大豆 卵	玉ねぎ ねぎ キムチ ピーマン キャベツ ニラ にんにく しょうが にんじん レタス	米 油 さとう 餃子皮 小麦粉 じゃがいも	826 29.3
4	木	えびちり焼きそば じゃがいもの中華炒め スイカ	○	牛乳 豚肉 えび	しょうが にんにく にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ スイカ	中華麺 油 さとう でんぷん じゃがいも	752 28
5	金	☀️七塔五目ずし 豆アジの唐揚げ ☀️七塔汁 水ようかん	○	牛乳 のり 豆アジ 鶏肉 油揚げ 豆腐 なた 寒天	干しいたけ にんじん たけのこ れんこん かん びょう さやえんどう 大根 オクラ	米 さとう でん ぷん 小麦粉 油 そうめん あんこ	777 29.9
8	月	枝豆ごはん ひじき入り厚焼き卵 華風きゅうり 豆腐のみそ汁	○	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ 豆腐 みそ	枝豆 しょうが 干しいたけ にんじん 玉ねぎ きゅうり えのきだけ ねぎ	米 油 さとう	760 33.4
9	火	ごはん サメとじゃがいものケチャップあえ 中華コーンスープ 小豆入りきなこミルク蒸しパン	○	牛乳 サメ 鶏肉 ハム きなこ 調 理乳	にんじん 玉ねぎ コーン チンゲンサイ	米 油 じゃがいも でんぷん さとう 小麦粉 パター 甘納豆 (小豆)	918 32.8
10	水	なすとトマトのスパゲッティ ビーンズサラダ メロン	○	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ い んげん豆 (白・赤)	なす にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん トマト きゅうり コーン メロン	スパゲッティ 油 さとう じゃがいも	836 29.5
11	木	とうもろこしごはん サバのカレー揚げ 野菜のみそあえ もずくの卵とじ汁	○	牛乳 サバ みそ 鶏肉 もずく 卵	とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん もやし ねぎ 小松菜	米 油 でんぷん 小麦粉	889 35.5
12	金	ごはん 和風ハンバーグ キャベツのごますあえ 大根のみそ汁	○	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ 油 揚げ みそ	たけのこ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	米 パン粉 でん ぷん さとう 油 ごま	768 32.8
16	火	黒糖チーズトースト マカロニのケチャップ炒め 白身魚のブイヤベース	○	牛乳 チーズ ベーコン メヌケ (魚)	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく ねぎ	パン パター マ カロニ 油 じゃ がいも	836 30.5
17	水	深川飯 じゃがいもの甘辛あえ ごま豚汁 サイダーゼリー	○	牛乳 油揚げ あ さり 豚肉 豆腐 みそ 寒天 ゼラ チン	にんじん しょうが ピー マン (緑・赤) 大根 ね ぎ みかん缶	米 油 さとう じゃがいも こん にやく ごま サ イダー	786 28.9
18	木	スパイシーピラフ ひよこ豆サラダ かぼちゃのポタージュ	○	牛乳 鶏肉 ひよ こ豆 生クリーム 調理乳	にんじん 玉ねぎ マッシュ ルーム ピーマン キャベツ きゅうり にんにく かぼちゃ	米 油 さとう バター 小麦粉	769 28.1

楽しい楽しい、夏休み!

- ・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。
- ・7月10日(水)はセレクト給食です。飲み物を、ピーチジョア、カフェオレ、りんごジュースから選びます。

今月の平均	学校給食摂取基準 (12~14歳)
807kcal 31.8g	830kcal 27~42g

給食食材の
主な産地
(6月使用分)

- 米…秋田県産「萌えみのり」
- 大豆…北海道
- 冷凍みかん…神奈川
- 豚肉…茨城
- 鶏肉…岩手
- 卵…群馬
- イワシ…千葉
- ズッキーニ…長野
- じゃがいも…長崎
- ☀️キャベツ…練馬!
- にんにく…青森
- もやし…栃木
- 玉ねぎ…佐賀