



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 Iチキー たんぱく質		
				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>			
1	金	かぼちゃおこわ 魚の甘酢あんかけ ごま和え なすのみそ汁	○	牛乳 メルルーサ 生揚げ わかめ 味噌 (だし：さば節)	かぼちゃ 人参 ピーマン しょうが にんにく 玉葱 キャベツ もやし なす ねぎ	米 餅米 でん粉 三温糖 ごま ごま油 油	778 30.3		
4	月	夏野菜カレーライス ごまだれサラダ サイダーゼリー	○	牛乳 豚肉 レンズ豆 ゼラチン 粉寒天 味噌 (だし：豚骨)	人参 かぼちゃ 赤ピーマン さやいんげん 玉葱 なす キャベツ きゅうり しょうが にんにく みかん	米 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖 練りごま ごま 油 ごま油	911 25.3		
5	火	ココア揚げパン コーンクリームスープ ツナサラダ	○	牛乳 鶏肉 ツナ インゲ ン豆のペースト 生クリー ム (だし：鶏がら)	人参 小松菜 玉葱 とうもろこし クリームコーン キャベツ もやし パセリ	パン 砂糖 三温糖 小麦粉 バター 油 ごま油	780 25.2		
6	水	梅しょうがご飯 野菜と生揚げの煮物 じゃこ和え 冷凍パイ	○	牛乳 鶏肉 生揚げ じゃ こ (だし：かつお削り)	人参 小松菜 さやいんげん 梅干し しょうが 椎茸 大根 キャベツ もやし 冷凍パイ	米 こんにゃく じゃが芋 三温糖 砂糖 油 ごま油	760 26.6		
7	木	ちらし寿司 わかさぎの唐揚げ 七タ汁 七タゼリー	○	牛乳 卵 わかさぎ 鶏肉 凍り豆腐 なると ひじき 刻みのり (だし：さば節)	人参 さやいんげん オクラ 椎茸 たけのこ 大根 ぶどうジュース パイナップル	米 砂糖 三温糖 でん粉 そうめん 油	766 31.8		
8	金	ツナピラフ バジルポテト キャベツのスープ	○	牛乳 豚肉 エビ ツナ 大豆 (だし：鶏がら)	人参 ピーマン パセリ 玉葱 セロリ キャベツ	米 じゃが芋 バター 油	783 24.9		
11	月	あんかけ焼きそば ガーリックじゃがバター フルーツポンチ	○	牛乳 豚肉 イカ うずらの卵 粉寒天 (だし：鶏がら)	人参 チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく たけのこ もやし 玉葱 キャベツ みかん 黄桃 パイナップル	中華麺 じゃが芋 でん粉 砂糖 バター ごま油	858 30.7		
12	火	ゆかりご飯 豆腐の肉味噌焼き ごまけんちん汁 くだもの	○	牛乳 豚肉 豆腐 生揚げ 味噌 (だし：さば節)	人参 ゆかり しょうが ねぎ しめじ 大根 ごぼう すいか	米 麦 じゃが芋 砂糖 ごま 練りごま 油	791 31.1		
13	水	昆布ご飯 ごま酢和え 大豆の揚げ煮 豚汁	○	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 大豆 生揚げ 味噌 昆布 わかめ しらす (だし：かつお削り)	人参 椎茸 ごぼう もやし キャベツ 大根 ねぎ	米 じゃが芋 こんにゃく でん粉 砂糖 三温糖 すりごま ごま 油	842 32.1		
14	木	スパイシーピラフ バジルドレサラダ イタリアントマトスープ ココアプリン	○	牛乳 卵 鶏肉 豆乳 粉チーズ 生クリーム (だし：鶏がら)	人参 ピーマン トマト パセリ 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり セロリ にんにく	米 砂糖 パン粉 油 オリーブ油	790 26.9		
15	金	ごまご飯 鮭の竜田揚げ からし和え かき玉汁	○	牛乳 鮭 卵 鶏肉 (だし：さば節)	人参 小松菜 しょうが もやし キャベツ 玉葱 ねぎ	米 三温糖 でん粉 油 ごま油 ごま	762 33.5		
19	火	かやくご飯 かんぴょうの卵とじ汁 おかか和え 水ようかん	○	牛乳 卵 鶏肉 大豆 油揚げ あずき 粉寒天 (だし：かつお削り)	人参 しめじ ごぼう 椎茸 かんぴょう ねぎ きゅうり キャベツ もやし	米 こんにゃく でん粉 砂糖 三温糖 油 ごま油 ごま	772 31.1		
				食育の日（栃木県） 栃木県の特産品のかんぴょう を使った料理です。		今月の平均 800 kcal 29.1 g		学校給食摂取基準（12～14歳） 820kcal 25～40g	

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。