



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単位 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>	
3	月	ごまだれ冷やし中華 カボチャコロッケ ブドウゼリー	○	牛乳 ショルダーハム 卵 サラダチーズ アガー (だし:かつお節)	かぼちゃ 人参 にんにく 玉葱 もやし ねぎ 胡瓜 グレープジュース	冷凍ラーメン でん粉 三温糖 ごま ごま油 小麦粉 パン粉 練りごま 米サラダ油	851 31.5
4	火	ひじきごはん アジの香味焼き 胡瓜と大根のピリ辛漬け じゃが芋と生揚げの味噌汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ アジ 生揚げ みそ ひじき (だし:さば節)	人参 小松菜 ゴボウ 胡瓜 干し椎茸 しょうが にんにく 大根	米 麦 じゃが芋 三温糖 上白糖 突きこんにゃく いりごま ごま油 米サラダ油	765 35.0
5	水	麦ごはん マーボナス 小松菜のクルミ和え	○	牛乳 豚肉 豆板醤 みそ 甜麺醤 豆腐 (だし:鶏がら)	人参 ニラ 小松菜 ねぎ にんにく ショウガ 玉ねぎ 干し椎茸 なす	米 麦 三温糖 でん粉 ごま油 クルミ 米サラダ油	806 30.5
6	木	チャーハン わかめと春雨のスープ ミルクゼリーピーチソース	○	牛乳 焼き豚 卵 鶏肉 わかめ アガー (だし:鶏がら)	人参 ねぎ えのき茸 レモン モモ缶詰	米 麦 春雨 上白糖 ごま油 ごま 米サラダ油	749 26.8
7	金	五目穴子寿司 七夕そうめん 小玉スイカ	○	牛乳 卵 油揚げ 鶏肉 凍り豆腐 なると 刻みのり (だし:だし昆布・削り節)	人参 小松菜 オクラ ゴボウ かんぴょう ねぎ 小玉スイカ 干し椎茸	米 麦 三温糖 ごま そうめん 米サラダ油	750 26.3
10	月	コーンチーズトースト 豚しゃぶサラダ トマトスープ	○	牛乳 豚肉 みそ ベーコン 卵 ピザチーズ (だし:鶏がら)	人参 トマト パセリ 玉葱 トウモロコシ キャベツ トマト	食パン 上白糖 じゃが芋 でん粉 マヨネーズ ごま ごま油 米サラダ油	777 32.1
11	火	青椒肉絲丼 カボチャの甘煮 ニラ玉スープ	○	牛乳 豚肉 コチュジャン 卵 豆腐 (だし:鶏がら)	人参 ピーマン 赤ピーマン カボチャ にんにく にら ショウガ 玉葱 もやし ねぎ	米 麦 上白糖 三温糖 でん粉 ごま油	864 33.4
12	水	昆布ごはん 擬製豆腐 こんにゃくの酢味噌和え	○	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 卵 糸切り昆布 (だし:かつお節)	人参 さやインゲン 小松菜 干し椎茸 ゴボウ もやし	米 上白糖 三温糖 米サラダ油 ごま こんにゃく	753 29.6
13	木	夏野菜のカレー パリパリサラダ	○	牛乳 豚肉 (だし:豚骨・鶏がら)	カボチャ 赤ピーマン 人参 にんにく ショウガ 玉葱 なす 胡瓜 福神漬	米 麦 小麦粉 上白糖 ごま油 米サラダ油 バター ワンタンの皮	858 25.2
14	金	冷やしきつねうどん かき揚げ トウモロコシ	○	牛乳 油揚げ イカ エビ (だし:昆布・かつお節)	人参 あしたば 干し椎茸 ねぎ 玉葱 トウモロコシ	うどん 三温糖 小麦粉 じゃが芋 米サラダ油	881 29.6
18	火	ジャンバラヤ スパニッシュオムレツ マスタードサラダ	○	牛乳 卵 鶏肉 ウイン ナー チーズ (だし:さば節)	人参 ピーマン にんにく 玉葱 コーン缶 胡瓜 もやし キャベツ	米 麦 じゃが芋 上白糖 バター 米サラダ油	870 30.5
19	水	麦ごはん のりの佃煮 肉じゃが もやしのごまドレサラダ	○	牛乳 豚肉 みそ 刻みのり (だし:削り節)	人参 さやインゲン 玉葱 もやし 胡瓜	米 麦 じゃが芋 上白糖 三温糖 ごま こんにゃく 練りごま 米サラダ油 ごま油	747 24.7

七夕にちなんだ献立です。

あしたばを使ったかき揚げです

今月の平均	学校給食摂取基準 (12~14歳)
806 kcal 29.6 g	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。