







# 7月 献立表



令和元年度立野小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1	月	○	わかめごはん 焼きししゃも きゃべつの即席漬け 野菜と生揚げのカレー煮	飲用牛乳 わかめ ししゃも 豚肉 生揚げ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖	にんじん グリンピース しょうが きゃべつ 玉ねぎ	662 Kcal 29.7 g
2	火	○	スタミナ丼 とうがんのスープ <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">たてわり給食</span>	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 でんぷん	にんじん にんにく 玉ねぎ もやし にんにく しょうが りんご えのき ねぎ とうがん	587 Kcal 23.9 g
3	水	○	きなこあげパン 森のポトフ チーズ入りサラダ	飲用牛乳 きなこ 脱脂乳 豚肉 ベーコン ソーセージ ダイスチーズ	コッパパン 油 砂糖 じゃがいも	にんじん きゃべつ しめじ グリンピース きゅうり 玉ねぎ にんにく しょうが	605 Kcal 23.7 g
4	木	○	大豆中華ごはん ボン酢あえ 肉団子スープ	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐	米 もち米 砂糖 油 ごま油 ごま 片栗粉 春雨	にんじん 小松菜 干し椎茸 きゃべつ もやし ゆず にんにく しょうが 玉ねぎ はくさい ねぎ	644 Kcal 25.4 g
5	金	○	枝豆チャーハン 天の川汁 サイダーゼリー  <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">七夕献立</span>	飲用牛乳 卵 豚肉 鶏肉 なたと アガー	米 麦 麩 そうめん 砂糖 油 サイダー	にんじん おくら たけのこ ねぎ えだまめ みかん缶 バイン缶	604 Kcal 22.0 g
8	月	○	親子丼 さつまい	飲用牛乳 鶏肉 卵 みそ 油揚げ	米 麦 しらたき 油 砂糖 こんにゃく さつまいも	にんじん 玉ねぎ グリンピース 大根 ねぎ しょうが	640 Kcal 25.6 g
9	火	○	ジャージャー麺 塩きゅうり 冷凍みかん	飲用牛乳 豚肉 みそ	蒸し中華麺 油 ごま油 練りごま すりごま 砂糖 片栗粉	にんじん たけのこ にんにく しょうが きゅうり もやし 玉ねぎ 冷凍みかん	598 Kcal 22.5 g
10	水	○	ジャンバラヤ 洋風卵スープ 小玉すいか 	飲用牛乳 豚肉 ウインナー 鶏肉 卵	米 油 じゃがいも 片栗粉	にんじん 玉ねぎ ビーマン ホールコーン にんにく きゃべつ すいか	608 Kcal 20.2 g
11	木	○	丸パン 魚のマリネ 青のりポテト 洋風ビーフンスープ	飲用牛乳 メルルーサ あおりの 鶏肉	丸パン 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ビーフン	にんじん こまつな 赤ビーマン 黄ビーマン 玉ねぎ にんにく ホールコーン きゃべつ	617 Kcal 26.7 g
12	金	○	麦ごはん 和風ハンバーグおろしソースかけ からしあえ みそ汁	飲用牛乳 豚肉 押し豆腐 卵 調理用牛乳 豆腐 みそ わかめ	米 麦 パン粉 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも	にんじん しょうが 玉ねぎ 大根 ほうれん草 きゃべつ	681 Kcal 27.9 g
16	火	○	麦ごはん 麻婆なす 広東スープ ゆでとうもろこし <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">1年生とうもろこし皮むき</span> 	飲用牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 油 片栗粉 砂糖 ごま油	にんじん たけのこ なす 干し椎茸 にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ たら はくさい とうもろこし	727 Kcal 27.4 g
17	水	○	チリビーンズドック レモンドレッシングサラダ コーンクリームスープ 	飲用牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	コッパパン 油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも コーンスターチ	にんじん 赤ビーマン にんにく 玉ねぎ きゃべつ もやし きゅうり しょうが マッシュルーム ホールコーン クリームコーン	649 Kcal 24.9 g
18	木	○	シーフードカレー わかめとコーンのサラダ	飲用牛乳 むきえび いか わかめ	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 パター 砂糖 ごま油	にんじん にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ トマト缶 りんご きゅうり もやし きゃべつ ホールコーン	683 Kcal 20.8 g
19	金	○	タコライス もずくスープ バインゼリー <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">郷土料理：沖縄県</span>	飲用牛乳 豚肉 ダイスチーズ もずく たまご アガー	米 油 砂糖	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ トマト缶 きゃべつ きゅうり えのき ほうれんそう ねぎ バインジュース	646 Kcal 22.9 g

\* 食材料購入の都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

\* 給食へのご意見・ご要望や、家庭の自慢料理などがありましたら、学校へお寄せください。

1人1回当たり平均栄養摂取量（中学年）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均	639	24.5	19.9	334	2.2	273	0.43	0.53	37	5.4	2.6
学校給食 摂取基準	650	26 21~32	摂取エネルギー全体の 20~30%	350	3.0	200	0.4	0.4	20	5.0	2.0未満

## 7月7日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

