



# 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補給ー 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>	
2	月	ひじきごはん キスの天ぷら(抹茶塩) 小松菜のクルミ和え	○	牛乳 鶏肉 油揚げ キス 卵 ひじき  (だし:昆布)	人参 小松菜 ごぼう キャベツ 干し椎茸	米 麦 こんにやく 三温糖 薄力粉 米サラダ油 くるみ	725 25.8
3	火	ウインナーケチャップライス にんじんチーズオムレツ 豚しゃぶサラダ	○	牛乳 ウインナー 豚肉 卵 生クリーム チーズ	トマト缶詰 にんじん 玉葱 さやインゲン にんにく マッシュルーム キャベツ グリーンピース	米 麦 バター 砂糖 薄力粉 ごま油 白ごま 米サラダ油	850 32.9
4	水	ごまだれ冷やし中華 カボチャの春巻き 冷凍みかん	○	牛乳 ハム 鶏肉 牛乳 ピザ用チーズ  (だし:かつお節)	にんじん カボチャ もやし きゅうり にんにく ねぎ コーン缶 冷凍みかん	冷凍中華麺 三温糖 白ごま 春巻きの皮 ごま油 練りごま バター 米サラダ油	784 30.4
5	木	キムチ丼 ワンタンスープ 杏仁豆腐	○	牛乳 豚肉 コチュジャン 削り節 牛乳 寒天 生クリーム  (だし:鶏がら)	にんじん いら ほうれん草 にんにく しょうが もやし 干し椎茸 たけのこ ねぎ キムチ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	米 麦 でん粉 ごま油 三温糖 ワンタンの皮 米サラダ油	852 28.5
6	金	五目穴子寿司 セタそうめん 小玉スイカ	○	牛乳 卵 油揚げ 鶏肉 凍り豆腐 かまぼこ 刻みのり  (だし:だし昆布・削り節)	にんじん さやインゲン 小松菜 オクラ 干し椎茸 ごぼう かんぴょう ねぎ すいか	米 麦 そうめん 三温糖 ★焼麩 白ごま 米サラダ油	810 29.0
9	月	パインパン 粉吹き芋 鶏肉のエスカベ-ション 夏野菜ともずくのスープ	○	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 もずく  (だし:鶏がら)	にんじん さやインゲン 小松菜 オクラ モロヘイヤ 玉葱 きゅうりピクルス 黄ピーマン ピーマン レットキャベツ ショウガ	パインパン でん粉 薄力粉 砂糖 オリーブ油 ジャガイモ 米サラダ油	758 28.8
10	火	麦ごはん 酢豚 じゃことわかめのサラダ	○	牛乳 豚肉 わかめ ちりめんじゃこ  (だし:鶏がら)	ピーマン にんじん ショウガ 玉葱 たけのこ 干し椎茸 パイン缶 もやし キャベツ	米 麦 ジャガイモ 三温糖 でん粉 砂糖 米サラダ油 ごま油 白ごま	833 28.0
11	水	キムタクごはん 揚げ豆腐のそぼろあんかけ のり和え	○	牛乳 押し豆腐 鶏肉 きざみのり  (だし:かつお節)	にんじん ほうれん草 たくあん 白菜キムチ グリーンピース もやし えのき茸	米 麦 でん粉 砂糖 三温糖 薄力粉 ごま油 米サラダ油 白ごま	863 28.8
12	木	シチリア風ミートソース 小松菜サラダ さわやかミルク寒天	○	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 ハム 粉寒天 牛乳  (だし:豚骨)	にんじん トマト缶詰 なす トマトピューレ 小松菜 玉葱 にんにく マッシュルーム缶 グリーンピース コーン缶 レモン キャベツ	スパゲッティー 砂糖 米サラダ油	843 34.8
13	金	たれカツ丼 辛子和え わかめの味噌汁	○	牛乳 豚肉 卵 油揚げ わかめ みそ  (だし:けずり節)	小松菜 にんじん もやし えのき茸 ねぎ	米 麦 中ざらめ 三温糖 薄力粉 米サラダ油 パン粉	866 32.2
17	火	和風ガーリックライス チーズハンバーグ ミニトマト ひじきサラダ	○	牛乳 ベーコン 花かつお 鶏肉 豚肉 卵 ツナ缶 だし昆布 牛乳 チーズ ひじき (だし:かつおぶし)	青しそ ミニトマト にんじん にんにく しめじ ショウガ 玉葱 もやし きゅうり コーン缶	米 麦 パン粉 バター 三温糖 白ごま ごま油 米サラダ油	860 32.7
18	水	枝豆のゆかりごはん 魚の甘酢あんかけ かき玉汁	○	牛乳 ホキ 絹ごし豆腐 卵  (だし:かつお節)	にんじん ピーマン 小松菜 玉葱 枝豆 ショウガ ねぎ 黄ピーマン	米 麦 でん粉 白ごま 三温糖 薄力粉 米サラダ油	778 33
19	木	夏野菜のカレー 甘味噌キャベツ サイダーゼリーポンチ	○	牛乳 豚肉 みそ アガー  (だし:鶏がら)	にんじん カボチャ 小松菜 赤ピーマン にんにく なす ショウガ 玉葱 福神漬 キャベツ みかん缶 りんご缶	米 麦 グラニュー糖 三温糖 砂糖 薄力粉 米サラダ油 ハチミツ バター ごま油 サイダー	857 23.5
				今月の平均	学校給食摂取基準(12~14歳)		
				821 kcal	29.9 g	820kcal	25~40 g

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。