

7月分 予定献立表



日(曜)	献立名(★新献立)			主な食品			栄養価		
	主食	牛乳	おかず	赤のたべもの 主に血や肉となる	黄色のたべもの 主に熱や力となる食品	緑のたべもの 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
3(月)	ゆかりごはん 半夏生		たこやき 塩こんぶあえ さつま汁	牛乳 とり肉 みそ	米 麦 こんにゃく ごま油 さつまいも たこやき ごま	にんじん だいこん キャベツ こまつな ねぎ ごぼう きゅうり	576	19.3	
4(火)	焼肉チャーハン 2年生と なかよし学級の 児童が皮むきをします。		春巻き 中華スープ とうもろこし	牛乳 豆腐 ふた肉 とり肉 わかめ 春巻き	米 ごま油 砂糖 油 片栗粉	しょうが ねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく えのきたけ とうもろこし 季節のたべもの	634	22.2	
5(水)	ガーリックライス		ポテトミートソース 米こめサラダ	牛乳 ふた肉 わかめ まめミンチ みそ	米 麦 米粉めん 油 バター 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんじん マッシュルーム にんにく きゅうり グリンピース たまねぎ キャベツ とうもろこし	572	20.8	
6(木)	七夕(7/7)給食			牛乳 きびなごサクサクあげ	米 米粉めん	だいこん さやえんどう	642		
	こぎつね寿司		きびなごサクサクあげ 七夕汁 七夕ゼリー	とり肉 豆腐 油揚げ	砂糖 油 ごま 生麩 ぶどうゼリー レモンゼリー みかんゼリー	にんじん オクラ 季節のたべもの	24.0		
7(金)	ブルーベリートースト ★		とり肉と豆のトマト煮 海そうサラダ	牛乳 とり肉 海そう ベーコン ひよこ豆	食パン パター ごま 油 砂糖 ごま油	にんじん レモン ブルーベリー だいこん たまねぎ きゅうり にんにく マッシュルーム	625	25.4	
10(月)	キムチチゲうどん (地粉うどん)		しゃりしゃり大豆 大根ときゅうりの 中華漬け	牛乳 ふた肉 わかめ 卵 だいず	地粉うどん 油 片栗粉 ごま 砂糖 ごま油	にら もやし ねぎ だいこん にんにく きゅうり えのきたけ しょうが はくさいキムチ	589	24.3	
11(火)	白飯		あじの薬味ソースかけ けんちん汁 磯香あえ	牛乳 あじ のり 豆腐	米 じゃがいも 片栗粉 こんにゃく 砂糖 油	にんじん にんにく もやし しょうが ごぼう ほうれんそう こまつな ねぎ だいこん	610	23.6	
12(水)	麦ごはん 味付きのり		カレー肉じゃが ゆかりあえ 冷凍みかん	牛乳 ふた肉 のり 生揚げ	米 麦 しらたき 砂糖 油 じゃがいも 季節のたべもの	にんじん キャベツ きゅうり さやいんげん たまねぎ みかん	616	21.3	
13(木)	コッペパン		ささみフライ(卵卵ソース) かぼちゃの 豆乳ポタージュ パインサラダ	牛乳 とり肉 ささみ 白いんげん豆 豆乳	コッペパン 油 ノンエッグタルタルソース 砂糖 オリーブ油 パン粉 小麦粉	かぼちゃ とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ パイン缶	638	27.7	
14(金)	麦ごはん		チャンブル★ アーサー汁★ 沖縄県の郷土料理	牛乳 卵 ふた肉 豆腐 生揚げ みそ あおさのり	米 麦 油 砂糖 季節のたべもの	ピーマン たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ	626	26.8	
17(月)	海の日								
18(火)	森さんのごはん 鉄火みそ		たまご焼き 根菜汁 ごまあえ	牛乳 厚焼き卵 だいず とり肉 みそ	米 片栗粉 ごま 砂糖 じゃがいも	にんじん ごぼう キャベツ たけのこ もやし ほうれんそう こまつな ねぎ	617	23.1	
19(水)	夏野菜カレー (麦ごはん)		コーンサラダ 冷凍マンゴー	牛乳 ふた肉 みそ	米 麦 小麦粉 バター 油 砂糖 じゃがいも	にんじん にんにく なす きゅうり かぼちゃ しょうが キャベツ トマト たまねぎ とうもろこし マンゴー	704	20.3	
							平均 栄養量	エネルギー 621 kcal	たんぱく質 23.2 g

・6年生は、修学旅行の振替休日のため3(月)の給食がありません。
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

※2学期の給食は、8月30日(水)から始まります。