










平成30年
7月

給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	低学年 kcal	中学年 kcal	高学年 kcal
2	月	麦ご飯		鶏肉の磯辺揚げ キャベツ・にんじん ツナとたまねぎのスパゲティ いかの酢物	鶏肉 卵 あおのり ツナ いか 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり	米 押麦 片栗粉 油 スパゲティ 砂糖 ごま	554	659	760
3	火	ちらし寿司		豚肉のしょうが焼き 野菜のピーナッツあえ みずようかん	赤板 ちくわ 高野豆腐 金時豆 錦糸卵 豚肉 牛乳	にんじん しいたけ たまねぎ しょうが キャベツ 小松菜	米 砂糖 ピーナッツ みずようかん	540	644	740
4	水	ロールパン		照焼きハンバーグ さやいんげん・コーン ペンのソテー メロン	牛豚ひき肉 卵 ハム 牛乳	たまねぎ さやいんげん コーン ほうれん草 しめじ パプリカ メロン	ロールパン パン粉 片栗粉 砂糖 ペンネ 油	541	642	741
5	木	ご飯		鮭のチーズサンドフライ キャベツ・パセリ 焼きうどん 卵焼き	鮭 チーズ 卵 牛肉 赤板 牛乳	キャベツ パセリ ねぎ もやし	米 小麦粉 パン粉 油 うどん 砂糖	566	673	778
6	金	ご飯		肉じゃが ぎょうざのあんかけ きゅうりの梅酢あえ	牛肉 ぎょうざ ツナ 牛乳	うめ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ たまねぎ	米 じゃがいも しらたき 砂糖 油 片栗粉	548	653	755
7	土	冷やしうどん		七夕ゼリー	牛肉 赤板 わかめ 牛乳	ねぎ	うどん 砂糖 七夕ゼリー	481	569	654
9	月	ご飯		焼きとり 白菜のおひたし 切り干し大根煮 きゅうりと豚肉の中華炒め	鶏肉 赤板 豚肉 牛乳	白菜 にんじん 切り干し大根 さやいんげん きゅうり しょうが	米 片栗粉 砂糖 ごま油	528	630	727
10	火	菜めし		八宝菜 かにかまの酢物 大学芋	豚肉 いか かにかま わかめ 牛乳	大根 にんじん たまねぎ たけのこ 白菜 ヤングコーン さやいんげん きゅうり	米 片栗粉 砂糖 ごま さつまいも 油	554	660	763
11	水	コッペパン		かぼちゃひき肉フライ キャベツ・パセリ オレンジ イタリアンスパゲティ	豚ひき肉 卵 ハム 牛乳	かぼちゃ たまねぎ キャベツ パセリ ビーマン オレンジ	コッペパン 小麦粉 パン粉 油 スパゲティ	536	636	737
12	木	三色丼		シューフルーツ	牛豚ひき肉 卵 牛乳	ほうれん草	米 砂糖 シューフルーツ	495	588	677
13	金	他人丼		原宿ドック	卵 牛肉 赤板 牛乳	たまねぎ ねぎ	米 砂糖 原宿ドック	550	655	757
14	土	ミートスパゲティ		すいかゼリー	牛豚ひき肉 牛乳	たまねぎ にんじん	スパゲティ すいかゼリー	467	549	629
17	火	カレーライス		アスパラサラダ メガ克蘭チ ハニーピーナッツ	牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ アスパラガス	米 じゃがいも ドレッシング メガ克蘭チ ピーナッツ はちみつ	612	733	851
18	水	ロールパン		ミートローフ ブロッコリー しめじとハムの卵炒め チーズ コンソメスープ	牛豚ひき肉 卵 ベーコン チーズ 牛乳	たまねぎ ブロッコリー しめじ 小松菜 にんじん	ロールパン 油 砂糖	553	657	758
19	木	ご飯		さわら竜田揚げ キャベツ・コーン ひじき煮 えびしゅうまい アイスクリーム	さわら 平天 ひじき えびしゅうまい 牛乳	キャベツ コーン にんじん グリンピース	米 片栗粉 油 砂糖 アイスクリーム	584	697	809