

















令和元年
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
1	月	ご飯		さわらの竜田揚げ アスパラガス 高野の卵とし 水ようかん そうめん汁	さわら 高野豆腐 卵 赤板 油あげ 牛乳	アスパラガス みつば ねぎ たまねぎ	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 水ようかん 半田ベそめん	558	664	770
2	火	カレーライス		ミモザサラダ すいか ふくしん漬け	牛肉 錦糸卵 ハム 牛乳	たまねぎ にんじん きゅうり すいか 大根	米 じゃがいも ドレッシング	566	674	781
3	水	ロールパン		鶏肉のから揚げ キャベツ・コーン ジャーマンポテト メロン	鶏肉 卵 ベーコン 牛乳	キャベツ コーン たまねぎ ピーマン メロン	ロールパン 片栗粉 油 じゃがいも バター	555	659	763
4	木	ご飯		たらのあんかけ なすのみそ炒め 金時豆煮	たら 豚肉 みそ 金時豆 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン なす	米 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま油	556	665	770
5	金	ご飯		ハムカツ キャベツ 焼きそば ふりかけ	ハム 豚肉 赤板 ふりかけ 牛乳	キャベツ ねぎ もやし	米 小麦粉 パン粉 油 スパゲティ 砂糖 ごま	560	665	767
6	土	冷やしうどん		お星さまタルト	牛肉 赤板 わかめ 牛乳	ねぎ	うどん 砂糖 お星さまタルト	512	606	699
8	月	ご飯		さばのみそ煮 さやいんげん れんごんのきんぴら ミニお好み焼き	さば みそ 豚ひき肉 卵 あおのり 牛乳	さやいんげん れんこん ねぎ ピーマン ごぼう キャベツ にんじん	米 砂糖 ごま油 片栗粉	548	656	760
9	火	菜めし		豚肉のしょうが焼き 厚揚げの土佐煮 枝豆	豚肉 厚揚げ かつおぶし 牛乳	大根菜 しょうが キャベツ にんじん きゅうり 枝豆	米 砂糖 油	550	653	754
10	水	食パン		ほうれん草のキッシュ アスパラガス 和風スパゲティ りんご いちごジャム	卵 ベーコン チーズ ハム 牛乳	ほうれん草 たまねぎ アスパラガス しめじ 赤ピーマン りんご	食パン スパゲティ いちごジャム	555	664	767
11	木	カツ丼		みかんゼリー	豚肉 卵 牛乳	たまねぎ ねぎ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	541	642	743
12	金	ビビンバ		スポンジケーキ	豚ひき肉 牛乳	にんじん 小松菜 もやし 白菜 しいたけ	米 砂糖 ごま油 スポンジケーキ	525	621	717
13	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 砂糖 すいかゼリー	467	549	629
16	火	ご飯		筑前煮 かぼちゃの天ぷら シーチキンのマヨネーズ焼き	鶏肉 ちくわ 卵 ツナ 牛乳	れんこん にんじん ごぼう さやいんげん かぼちゃ たまねぎ	米 こんにやく 砂糖 油 小麦粉 マヨネーズ	546	652	754
17	水	ロールパン		ミートローフ ブロッコリー バイナップル マカロニのソテー	牛豚ひき肉 卵 ハム 牛乳	たまねぎ ブロッコリー ピーマン にんじん バイナップル缶	ロールパン パン粉 マカロニ	552	655	758
18	木	ご飯		ほきのフライ キャベツ・にんじん 糸こんにやくのきんぴら えびしゅうまい	ほき 卵 ちくわ えびしゅうまい 牛乳	キャベツ にんじん ごぼう	米 小麦粉 パン粉 糸こんにやく ごま油 砂糖 ごま	525	625	720
19	金	鮭わかめごはん		鶏肉のピカタ キャベツ・パセリ ひじき煮 青りんごゼリー	鮭 鶏肉 卵 ひじき わかめ 赤板 牛乳	キャベツ パセリ にんじん グリーンピース	米 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 青りんごゼリー	551	654	753