

7月給食予定献立表

日曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				(kcal)			
			牛乳	主にからだをつくるもの	牛乳	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	低学年	中学年	高学年
1	月	ごはん メルルーサのすだち風味 じゃが芋の旨煮 ハニーピーナッツ 豚汁	○	メルルーサ 豚肉・みそ	○	すだち果汁 玉ねぎ・人参・さやいんげん 大根・ごぼう・しいたけ・ねぎ	米 でん粉・油・砂糖 じゃが芋 ハニーピーナッツ	566	630	711
2	火	ごはん タンドリーチキン 切干大根サラダ フルーツミックス	○	鶏肉・ヨーグルト ハム(卵)	○	にんにく・しょうが 切干大根・キャベツ・きゅうり・人参・コーン パイン・みかん・りんご	米 砂糖	527	633	755
3	水	サンドイッチパン ハム ミックス野菜 スライスチーズ ポテトとツナの粒マスタード炒め 青りんごゼリー	○	ハム(卵) チーズ ツナフレーク	○	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ	サンドイッチパン マヨネーズ じゃが芋・油 青りんごゼリー	565	609	680
4	木	ごはん 味噌カツ にんじんチャンプルー 胡瓜とわかめの酢の物	○	豚カツ・みそ かつお節 ちくわ(小麦乳卵なし)	○	キャベツ・人参・小松菜 きゅうり・わかめ	米 油・砂糖	534	585	687
5	金	ごはん 魚の幽庵焼 ほうれん草ごまあえ はんぺんフライ ひじき煮 たまごふりかけ	○	さわら はんぺんフライ(卵) 油揚げ たまごふりかけ	○	ほうれん草・もやし ひじき・人参・れんこん	米 砂糖・ごま 油	553	618	678
6	土	冷やしそうめん 星たべよ	○	ハム(卵)・錦糸卵	○	ねぎ	そうめん 星型せんべい	495	530	609
8	月	菜飯 星のコロッケ 枝豆 キャベツと小松菜の和え物 七タゼリー	○	鶏ささみ	○	菜飯の素 枝豆 キャベツ・小松菜・人参	米 星のコロッケ・油 砂糖 七タゼリー	579	618	674
9	火	ごはん さばの塩焼 牛肉と糸こんにゃくの炒り煮 菜種あえ	○	さば 牛肉・さつま揚げ 炒り卵	○	れんこん・グリーンピース ほうれん草・人参	米 糸こんにゃく・砂糖・油	562	611	677
10	水	食パン いちごジャム ナポリタン のり塩チキン 白菜とわかめのしらす和え	○	ベーコン(卵) 鶏肉 しらす	○	玉ねぎ・人参・ピーマン あおさのり 白菜・わかめ	食パン・いちごジャム スパゲティ・油 砂糖・でん粉・小麦粉	541	579	676
11	木	キーマカレー パインゼリー	○	牛ひき肉・豚ひき肉	○	玉ねぎ・人参	油・米 パインゼリー	529	592	673
12	金	焼うどん クリームコンフェ	○	豚肉	○	キャベツ・玉ねぎ・人参・緑豆もやし・ねぎ	うどん・油 クリームコンフェ(卵)	543	593	689
13	土	豚丼 ももゼリー	○	豚肉	○	玉ねぎ・ねぎ	米・砂糖 ももゼリー	532	596	676
16	火	ごはん 松風焼 カミカミ和え ちりめんと大豆の甘辛揚げ	○	鶏ひき肉・豆腐・みそ・卵 するめいか しらす・大豆	○	玉ねぎ・ねぎ・しょうが 切干大根・コーン・小松菜・人参・塩昆布	米 パン粉・白ごま 砂糖 油・砂糖・でん粉	525	608	684
17	水	ハンバーガーパン フライドチキン 豆乳スパゲティ とうもろこし	○	フライドチキン(卵) ベーコン(卵)・豆乳	○	白菜・ブロッコリー・しめじ とうもろこし	バーガーパン(卵) 油 スパゲティ・バター	515	574	622
18	木	ごはん ぶりの照焼 豆腐の野菜あえ パイン缶 味付のり	○	ぶり 豆腐・みそ	○	たけのこ・人参・ほうれん草・白菜 パイン缶 味付のり	米 砂糖 糸こんにゃく・砂糖	485	541	634
19	金	ごはん プルコギ 拌三絲(パッパス) アイスクリーム	○	牛肉 ハム(卵) アイスクリーム(卵)	○	ニラ・玉ねぎ・人参・にんにく 人参・きゅうり・コーン	米 春雨・白ごま・砂糖・調合ごま油	554	615	693

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。