

## 7月給食予定献立表

日付	曜日	昼食	牛乳	主な材料と体内での働き			(カロリー)		
				主からだをつくるもの	牛乳	主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
1	水	サンドイッチパン ツナ・マヨネーズ スライスチーズ ナポリタン 野菜サラダ	○ かつおフレーク チーズ ベーコン(卵)	○ 玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・きゅうり・人参・コーン		サンドイッチパン(卵) マヨネーズ スパゲティ・油	535	630	632
2	木	ごはん さばのしょうゆ煮 いんげんのごま和え れんこんきんぴら りんごきんとん	○ さばのしょうゆ煮 ちくわ・大豆	○ さやいんげん・白菜・人参 れんこん・人参・グリーンピース りんご		米 ごま 糸こんにゃく・油・砂糖 さつま芋・砂糖	584	699	771
3	金	ごはん 鶏肉の唐揚げ 拌三絲(パツサス-) ひじきとごぼうサラダ	○ 鶏肉 ハム(卵)	○ しょうが もやし・きゅうり ひじき・ごぼう・白菜・人参・水菜		米 でん粉・油 緑豆春雨・砂糖	563	678	754
4	土	冷やしそうめん どら焼き	○ 錦糸卵	○ ねぎ		そうめん どら焼き(卵)	523	595	645
6	月	ごはん カツオカツ 大根のさっぱり和え 春雨ソテー キッシュ	○ カツオカツ ハム(卵) キッシュ(卵)	○ 大根・わかめ 玉ねぎ・コーン・チンゲン菜		米 小麦粉・パン粉・油 砂糖 緑豆春雨・油	534	627	700
7	火	わかめごはん 星のハンバーグ 野菜のねばねば和え フライピーズ 七夕ゼリー	○ ハンバーグ かつお節 大豆	○ わかめご飯の素 キャベツ・小松菜・なめこ・オクラ		米 砂糖 片栗粉・砂糖 七夕ゼリー	557	647	714
8	水	ナン キーマカレー フルーツミックス 野菜サラダ チーズ	○ 牛ひき肉・豚ひき肉 サラダ豆 チーズ(乳)	○ 玉ねぎ・人参 黄桃・みかん・パインアップル ブロッコリー・キャベツ・人参		ナン 油・カレールウ(乳) ゼリー	507	547	658
9	木	ごはん 魚のケチャップからめ 根菜煮 すだちあえ	○ 魚 ちくわ	○ れんこん・インゲン 白菜・人参・ワカメ・すだち酢		米 片栗粉 さつま芋・砂糖	579	636	702
10	金	そぼろ丼 野菜のソテー みそ汁	○ 合挽肉・卵 ベーコン(卵) 豆腐・みそ	○ 小松菜 玉ねぎ・枝豆 えのき		米・砂糖	537	600	678
11	土	豚丼	○ 豚肉	○ 玉ねぎ・ねぎ		米・糸こんにゃく・砂糖	482	544	621
13	月	ごはん ヒレカツ キャベツ マカロニのソテー ミートボール	○ ヒレカツ(卵) ミートボール(卵)	○ キャベツ 人参・チンゲン菜・玉ねぎ・しめじ		米 油・ドレッシング マカロニ・油	541	639	702
14	火	ごはん 赤魚のごま味噌かけ 鶏じゃが もやしと油揚げの酢のもの	○ 赤魚・みそ 鶏肉 油揚げ	○ 玉ねぎ・人参 もやし・人参・きゅうり・ピーマン		米 砂糖・ごま・油・でん粉 じゃが芋・砂糖 砂糖	531	582	677
15	水	食パン チョコジャム 焼きそば ササミと切り干し大根のあえ物 こんぶ豆	○ 豚肉 ササミ 大豆	○ キャベツ・もやし・人参 きゅうり・人参・切干大根 細切昆布		食パン チョコレートスプレッド(乳) 焼きそば麺・油・ 砂糖	541	572	697
16	木	ごはん マーマレードチキン さつま揚げとキャベツの煮浸し しらすと胡瓜のあえもの	○ 鶏肉 さつま揚げ しらす	○ キャベツ・ほうれん草 きゅうり・人参		米 マーマレード 砂糖 砂糖・油	549	617	703
17	金	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 厚揚げの煮物 さけふりかけ 中華スープ	○ 豚肉 生揚げ・かまぼこ さけふりかけ(ごま)	○ たけのこ・キャベツ・もやし・チンゲン菜・人参 玉ねぎ・グリーンピース 大根・チンゲン菜・コーン		米 砂糖	534	589	696

★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。

★アレルギー原因物質が入っている食品には( )で表記していますのでご参照下さい。

★ソーセージ、ちくわ、さつまあげ、かまぼこ、がんもどき、マヨネーズは卵なしのものを使っています。