

7月の献立表



日	曜	主食	牛乳	果物デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
半夏生の献立									
1	水	冷やしうどん			たこのお好み焼き パリパリ揚げサラダ	牛乳・豚肉・たこ・糸け ずり節・油揚げ・青のり 粉	細うどん・砂糖・油・ 小麦粉・マヨネーズ・ ごま油	長ねぎ・キャベツ・紅しょうが・ 大根・もやし・きゅうり・玉ねぎ	783kcal 28.7g
2	木	ご飯			ツナキッシュ 大豆とジャコの甘辛 スープカレー	牛乳・大豆・ちりめん じゃこ・ベーコン・鶏 肉・ツナ・卵・生クリー ム	米・でん粉・油・砂糖 ・ごま・じゃが芋	にんにく・しょうが・玉ねぎ・か ぼちゃ・人参・セロリ・キャ ベツ・小松菜・大根・きゅうり・ ピーマン・ホールトマト	815kcal 32.8g
3	金	ツナピラフ			鶏肉のハニーマスタ ード焼き ミネストローネ	牛乳・ツナ・鶏肉・わか め・ベーコン・ウイン ナー・チーズ	米・バター・はちみつ・ 油・砂糖・ごま油・じゃ が芋・マカロニ	ホールコーン・玉ねぎ・マッシュ ルーム・長ねぎ・しょうが・に んにく・人参・セロリ・トマト	809kcal 29.8g
6	月	生姜ご飯			鯖のカレー揚げ ふんわり卵スープ	牛乳・油揚げ・ちりめん じゃこ・さば・ベーコ ン・鶏肉・粉チーズ・卵	米・砂糖・ごま・小麦 粉・でん粉・油・パン 粉	しょうが・人参・玉ねぎ・小松 菜・とうもろこし	807kcal 29.3g
七夕の日の献立									
7	火	七夕寿司		七夕ゼリー	そうめん汁	牛乳・えび・油揚げ・た まご・鶏肉・かまぼこ・ 寒天	米・砂糖・油・マヨ ネーズ・そうめん	干し椎茸・人参・たけのこ・かん びょう・おくら・しょうが・長ね ぎ・小松菜	770kcal 24.5g
8	水	ズッキーニのミート ソーススパゲティ		冷凍パン	ハーブウィンナーサラダ	牛乳・豚肉・粉チーズ・ フランクフルト	スパゲティ・オリーブ 油・油・小麦粉・パ ター・砂糖	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人 参・セロリ・ズッキーニ・トマ ト・きゅうり・キャベツ・パン	781kcal 29.3g
9	木	ご飯			酢豚 ゆで枝豆	牛乳・豚肉	米・でん粉・油・砂糖	にんにく・しょうが・人参・玉ね ぎ・たけのこ・ピーマン・干し椎 茸・枝豆	802kcal 24.3g
10	金	ジャンバラヤ			うずらたまごのグラタン 野菜スープ	牛乳・鶏肉・えび・ウイ ンナー・うずらたまご・ 調理用牛乳・チーズ・ ベーコン	米・油・マカロニ・小麦 粉・バター	玉ねぎ・ピーマン・セロリ・キャ ベツ・人参・マッシュルーム・長 ねぎ・小松菜・白菜・しょうが	789kcal 27.5g
13	月	ご飯			生揚げのチーズ焼き 青梗菜の豆乳スープ 海苔の佃煮	牛乳・のり・生揚げ・豚 肉・チーズ・鶏肉・豆乳	米・砂糖・油・小麦粉	人参・玉ねぎ・にんにく・セロ リ・えのきたけ・青梗菜・しょう が・長ねぎ	842kcal 32.3g
14	火	高菜チャーハン			ポテト春巻き タイピーエン	牛乳・豚肉・ツナ・チー ズ・なると・うずらたま ご・いか・えび	米・麦・ごま油・春巻 きの皮・油・じゃが 芋・春雨	にんにく・高菜漬け・長ねぎ・ しょうが・玉ねぎ・人参・白菜・ もやし・青梗菜	798kcal 30.2g
15	水	麦ごはん			麻婆ナス とうもろこし	牛乳・豚肉・味噌・豆腐	米・麦・油・砂糖・で ん粉・ごま油	なす・にんにく・しょうが・人 参・たけのこ・干し椎茸・玉ね ぎ・長ねぎ・にら・とうもろこし	826kcal 31.2g
16	木	期末考査 給食はありません							
17	金	シシジューシ		シークワー サーゼリー	ゴーヤチャンプルー もずくスープ	牛乳・豚肉・昆布・豆 腐・たまご・鶏肉・もず く・寒天	米・麦・油・ごま・砂 糖・ごま油・はちみつ	しょうが・ごぼう・人参・万能 ねぎ・苦瓜・玉ねぎ・長ねぎ・え のきたけ・小松菜・シークワーサ 果汁・パン缶	806kcal 27.2g
20	月	ご飯			スタミナ炒め コーンポテト	牛乳・豚肉・味噌	米・油・ごま・砂糖・ ごま油・でん粉・じゃ が芋・バター	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人 参・キャベツ・もやし・ピーマ ン・にら・とうもろこし	806kcal 27.2g
21	火	ゆかりご飯		ts	アジフライごまみそかけ ひじきスープ	牛乳・あじ・味噌・ペ ーコン・豆腐・ひじき・た まご	米・小麦粉・パン粉・ 油・砂糖・ごま・でん 粉	キャベツ・人参・しょうが・玉ね ぎ・小松菜	806kcal 27.2g
22	水	あんかけチャーハン			じゃが芋とレバーの 甘辛揚げ ビーフンスープ	牛乳・焼き豚・かにか ま・豚レバー・豚肉	米・麦・ごま油・でん 粉・ごま・じゃが芋・ 油・砂糖・ビーフン	しょうが・長ねぎ・たけのこ・レ タス・干し椎茸・白菜・人参	806kcal 27.2g
27	月	えびピラフ			タンドリーチキン ポトフ	牛乳・えび・鶏肉・ヨー グルト・ベーコン・豚 肉・ウインナー	米・バター・油・オ リーブ油・じゃが芋・ でん粉	玉ねぎ・にんにく・ピーマン・人 参・長ねぎ・キャベツ・セロリ・ しょうが	806kcal 27.2g
28	火	カリカリキムチ チャーハン			焼売 中華コーンスープ	牛乳・豚肉・豆腐・ペ ーコン・豆腐・たまご	米・麦・油・ごま油・ ごま・でん粉・しゅう まいの皮	にんにく・人参・たくあん・白菜 キムチ・長ねぎ・しょうが・玉ね ぎ・干し椎茸・とうもろこし・小 松菜	806kcal 27.2g
29	水	ガーリックトースト			鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ	牛乳・鶏肉・レンズ豆	パン・バター・オリーブ 油・じゃが芋・砂糖・小 麦粉・マカロニ・マヨ ネーズ	にんにく・玉ねぎ・人参・マッ シュルーム・きゅうり・キャベ ツ・とうもろこし	806kcal 27.2g
30	木	夏野菜の カレーライス		マシ カ ョ ッ ア ト 冷凍りんご	枝豆の梅サラダ	乳酸菌飲料・豚肉・鶏 肉・粉チーズ	米・麦・油・じゃが 芋・バター・小麦粉・ 砂糖	にんにく・しょうが・ズッキ ーニ・玉ねぎ・人参・ピーマン・セ ロリ・トマト・茄子・梅干し・ キャベツ・大根・枝豆・きゅう り・りんご	806kcal 27.2g

※献立は材料の都合により変更することもあります。 ※ドレッシング類は配膳時に和えます。

※食材は果物以外全て加熱しています。 ※調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

☆☆☆保護者の皆様へのお願い☆☆☆

給食当番は、30日の給食終了後、エプロン・三角巾を持ち帰り洗濯し、アイロンをかけて、

31日の終業式もしくは2学期始業式にお持ちくださるようご協力お願いいたします。2学期の給食は8月26日（水）から始まります。

夏休みも毎日牛乳を飲もう
1日2本!!

