



7月の献立表



日	献立名		第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・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 (Kcal) たんぱく 質(g)
1月	とうもろこしごはん	牛乳		精白米	とうもろこし	751 34.2
	豆腐ハンバーグ		豚肉、押し豆腐、卵	パン粉、デンプン、三温糖	玉葱	
	枝豆				枝豆	
	豚汁		豚肉、豆腐、白味噌	じゃが芋、コンニャク、油	大根、人参、長葱、小松菜	
2火	ゆかりご飯	牛乳		精白米	ゆかり	720 33.5
	サバの胡麻ダレ焼き		サバ	白すり胡麻、三温糖		
	ひじきの五目煮		大豆、干ひじき、油揚げ	三温糖	人参	
	夏ののっぺい汁		油揚げ、豆腐	じゃが芋、デンプン	冬瓜、ナス、大根、人参	
3水	カレーラーメン	牛乳	豚肉	蒸し中華麺、じゃが芋、油、小麦粉、豆乳バター	根生姜、にんにく、玉葱、人参	716 27.1
	ズッキーニの甘辛炒め		ベーコン	油	にんにく、チンゲン菜、ズッキーニ、人参	
	スイカ				スイカ	
4木	わかめごはん	牛乳	わかめ	精白米、米粒麦		696 29.9
	豚肉の生姜焼き		豚肉		根生姜	
	キャベツの昆布和え		塩昆布		キャベツ、人参	
	打ち豆汁（福井県）		打豆、油揚げ、豆腐、白味噌	里芋	大根、人参、長葱	
5金	鮭入りちらし寿司	牛乳	鮭、凍り豆腐、油揚げ	精白米、三温糖	干びょう、人参、枝豆、コーン、干し椎茸	743 26.9
	七タ汁		豆腐、かまぼこ	そうめん	人参、ほうれん草	
	みたらし団子			白玉団子、三温糖、デンプン		
8月	ビビンバ	牛乳	豚肉	精白米、白炒り胡麻、デンプン、三温糖、油	大豆もやし、小松菜、ニラ、人参、にんにく、根生姜、長葱	838 34.4
	ミヨック（ワカメスープ）		わかめ、鶏肉、豆腐	白炒り胡麻、油	長葱、人参、にんにく	
	蒸かしトウモロコシ				トウモロコシ	
9火	フランスパン	牛乳		ソフトフランスパン		696 18.7
	アプリコットジャム				アプリコットジャム	
	ブイヤベース		ホタテ、ムキエビ、イカ	じゃが芋、油	人参、玉葱、セロリ、にんにく、トマト缶	
	チーズタルト		クリームチーズ、卵、生クリーム、ヨーグルト、調理牛乳	タルトカップ、上白糖、小麦粉		
10水	ご飯	牛乳		精白米		757 31.9
	スタミナ納豆		納豆、豚肉	三温糖、油	根生姜、にんにく、長葱	
	ししゃもの南蛮漬け		子持ちシシャモ	デンプン、三温糖、油	玉葱、根生姜	
	田舎汁		豚小間、豆腐、赤味噌	じゃが芋	人参、大根、小松菜	
	冷凍みかん				冷凍みかん	
11木	夏野菜のカレーライス	牛乳	豚肉	精白米、米粒麦、じゃが芋、小麦粉、バター、油	にんにく、玉葱、人参、南瓜、ズッキーニ、ナス、フルーツチャツネ	871 24.9
	ビーンズサラダ		ミックスビーンズ、ツナフレーク	三温糖、油	胡瓜、人参、キャベツ	
	ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	ブルーベリー、りんご缶	
12金	肉味噌キャベツ丼	牛乳	豚肉、鶏肉、赤味噌	精白米、米粒麦、三温糖、デンプン、油	根生姜、にんにく、キャベツ、人参、セロリ	738 27.5
	茎わかめ中華スープ		豚肉、茎わかめ、豆腐	油	ほうれん草、人参、白菜、えのき茸、根生姜	
	杏仁豆腐		粉寒天、調理牛乳	上白糖	パイン缶、みかん缶、りんご缶、レモン	
16火	タコライス	牛乳	豚肉、大豆、チーズ	精白米、米粒麦、三温糖、デンプン、油	玉葱、人参、にんにく、トマト缶、キャベツ	779 32.7
	もずく玉子とじスープ		鶏肉、もずく、豆腐、卵	デンプン	人参、えのき茸、長葱	
	パイン				パイン	
17水	ミルクパン	気になる野菜ジュース		ミルクパン		838 26.9
	スパイシーチキン		鶏肉、卵	小麦粉、油		
	コールスローサラダ		ポークハム	三温糖、油	キャベツ、人参、コーン	
	夏野菜ゴロゴロスープ		鶏肉		にんにく、ナス、玉葱、セロリ、ズッキーニ、トマト缶	
	シャーベット				みかんシャーベット	

* 材料の都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。



保護者の皆様へお願い

給食当番は、17日の給食終了後、エフロン・三角巾を持ち帰って洗濯し、始業式までに必ず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9月3日(火)から始まります！

