

# 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
<b>半夏生の献立</b>									
1	木	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・卵・糸けずり節・油揚げ・青のり粉	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	798 kcal 30.2 g
2	金	帆立ご飯		大納言 カップ ケーキ	切り干し大根の煮物 豚汁	牛乳・ほたて・油揚げ・さつま揚げ・豚肉・豆腐・味噌・卵・調理用牛乳	米・もち米・砂糖・油・しらたき・じゃが芋・こんにゃく・小麦粉・バター・甘納豆	絹さや・切干大根・ごぼう・大根・人参・長ねぎ	807 kcal 29.7 g
5	月	ご飯			大豆とジャコの甘辛 ツナ入りキッシュ風 スープカレー	牛乳・大豆・ちりめんじゃこ・生クリーム・ベーコン・鶏肉・ツナ・卵・チーズ	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・トマト缶・いんげん・マッシュルーム	853 kcal 33.6 g
6	火	チリビーンズ ドッグ		オレンジ	コーンポテト蒸し キャベツの豆乳スープ	牛乳・大豆・豚肉・チーズ・鶏肉・豆乳・ウィンナー	コッペパン・油・小麦粉・じゃが芋・バター	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・トマトピューレ・ホールコーン・キャベツ・長ねぎ・オレンジ	848 kcal 34.1 g
<b>七夕の日の献立</b>									
7	水	七夕寿司		七夕 ゼリー	竹輪の磯辺揚げ そうめん汁	牛乳・油揚げ・えび・卵・竹輪・青のり粉・かまぼこ・アガー・寒天・寒天缶	米・砂糖・油・小麦粉・そうめん	干し椎茸・人参・たけのこ・かんぴょう・おくら・長ねぎ・小松菜・ぶどうジュース	798 kcal 30.5 g
8	木	あんかけ チャーハン			ツナの揚げ餃子 ビーフンスープ	牛乳・焼き豚・絞り豆腐・ツナ・豚肉・かにかま	米・麦・油・ごま油・でん粉・餃子の皮・ごま・ビーフン	しょうが・長ねぎ・たけのこ・レタス・キャベツ・にら・にんにく・干し椎茸・白菜・人参	807 kcal 28.1 g
9	金	コーンピラフ		ぶどう ゼリー	鶏肉のハニーマスタード焼き はと麦入りミネストローネ	牛乳・鶏肉・ベーコン・ウィンナー・チーズ・アガー	米・バター・砂糖・はちみつ・油・じゃが芋・はとむぎ	ホールコーン・ピーマン・しょうが・長ねぎ・にんにく・人参・玉ねぎ・セロリ・トマト・ぶどうジュース・パイン缶	796 kcal 26.6 g
12	月	麦ご飯		オレンジ	麻婆茄子豆腐 とうもろこし	牛乳・豚肉・味噌・豆腐	米・麦・油・砂糖・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・にら・とうもろこし・オレンジ	789 kcal 27.4 g
13	火	ジャンバラヤ		冷凍 みかん	うずらの卵のグラタン 野菜スープ	牛乳・鶏肉・えび・ウィンナー・うずら卵・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・セロリ・人参・ピーマン・マッシュルーム・小松菜・キャベツ・白菜・長ねぎ・しょうが・冷凍みかん	792 kcal 27.9 g
14	水	<b>午前授業（給食なし）</b>							
15	木	ごぼうピザナン			カリカリベーコンサラダ クラムチャウダー	牛乳・豚肉・チーズ・ベーコン・あさり・ほたて・鶏肉・調理用牛乳	ナン・オリーブ油・油・砂糖・じゃが芋・小麦粉・バター	にんにく・ごぼう・パセリ・キャベツ・きゅうり・大根・玉ねぎ・人参・しょうが・長ねぎ	804 kcal 39.5 g
16	金	ご飯		小玉 すいか	酢豚 ゆで枝豆	牛乳・豚肉	米・でん粉・砂糖・油	しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・たけのこ・ピーマン・干し椎茸・枝豆・すいか	801 kcal 25.5 g
17	土	<b>学校公開日（お弁当をお持ちください）</b>							
19	木	麦ご飯	プ レ シ ョ ン ア	冷凍 パイン	夏野菜カレー 枝豆梅マヨサラダ	乳酸菌飲料・豚肉・鶏肉・チーズ・おかか	米・麦・油・じゃが芋・バター・砂糖・マヨネーズ	にんにく・しょうが・人参・玉ねぎ・セロリ・なす・ズッキーニ・ピーマン・トマト缶・キャベツ・大根・きゅうり・梅干し・冷凍パイン・枝豆	820 kcal 19.3 g

※献立は材料の都合により変更することもあります。

※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、19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、20日の終業式もしくは面談期間内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9月3日（金）から始まります。



夏休みも毎日牛乳を飲もう  
1日 2本!!

