

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
1	金	ブラジル風ご飯			フェイジョアータ ゆでとうもろこし	牛乳・ベーコン・ウイ ンナー・豚肉	米・バター・油・金 時豆	玉ねぎ・にんにく・人参・し モン果汁・パセリ・唐辛子・ とうもろこし	710k cal 28.3 g
4	月	きな粉揚げパン			チキンプトフ ミネラルファイバーサラダ	牛乳・きな粉・鶏肉・ ひじき・大豆・青大 豆・油揚げ	コッペパン・油・砂 糖・じゃが芋・ごま 油	キャベツ・人参・玉ねぎ・か ぶ・セロリ・エリンギ・ぶな しめじ・小松菜・ホールコー ン	733k cal 28.8 g
5	火	まぜまぜ かみなり丼			かつおの梅焼き 夏のっぺ	牛乳・大豆・かつお・ 竹輪・油揚げ・豆腐	米・でん粉・油・砂 糖・ごま・じゃが 芋・さつまい	れんこん・練り梅・冬瓜・茄 子・人参・さやいんげん	755k cal 40.1 g
6	水	サラダうどん			たこじゃが ミニトマト	牛乳・鶏肉・ベーコ ン・たこ・卵・青のり	うどん・ごま油・砂 糖・ごま・じゃが 芋・でん粉・油・小 麦粉	キャベツ・もやし・人参・ きゅうり・生姜・長ねぎ・紅 しょうが・トマト	714k cal 26.9 g
七夕の日の献立									
7	木	ひつまぶし			鶏肉とじゃが芋の旨煮 七夕汁	牛乳・穴子・油揚げ・ 卵・鶏肉・かまぼこ	米・麦・砂糖・油・ じゃが芋・こんにゃ く・そうめん	人参・干し椎茸・さやえんどう ・さやいんげん・小松菜・ 長ねぎ・えのきたけ・おくら	710k cal 29.3 g
8	金	スタミナ丼			フルーツ白玉ポンチ	牛乳・豚肉・いか・お から	米・麦・油・ごま・ ごま油・でん粉・白 玉粉・砂糖	レモン・にら・キャベツ・人 参・玉ねぎ・えのきたけ・り んご・にんにく・みかん缶・ パイナップル缶・小玉すい か・黄桃缶	724k cal 27.1 g
11	月	切干大根ご飯			鯖のごまだれ焼き 群雲汁	牛乳・鶏肉・油揚げ・ 鯖・豆腐・卵	米・砂糖・油・ご ま・でん粉	切干大根・人参・さやいんげ ん・長ねぎ・干し椎茸・小松 菜	794k cal 35.8 g
12	火	ハムチーズ トースト	コ ー ヒ ー 牛 乳		豆腐のスープ煮 味噌ドレサラダ	コーヒー牛乳・チー ズ・ハム・豚肉・え び・豆腐・わかめ・し らす干し・味噌	食パン・油・でん 粉・砂糖・ごま油	にんにく・生姜・人参・玉ね ぎ・干し椎茸・青梗菜・唐辛 子・もやし・キャベツ・きゅ うり	778k cal 43.8 g
13	水	チンジャオ ロースー丼			中華風サラダ	牛乳・豚肉・ハム・ち りめんじゃこ	米・でん粉・油・砂 糖・ごま油・ごま	ピーマン・たけのこ・えのき たけ・長ねぎ・生姜・もや し・大根・きゅうり・人参	748k cal 29.2 g
14	木	かやくご飯			ひじき入り厚焼き玉子 辛味噌汁	牛乳・豚肉・油揚げ・ ちりめんじゃこ・鶏 肉・卵・豆腐・味噌	米・麦・糸こんにゃ く・砂糖・油	干し椎茸・人参・ごぼう・さ やいんげん・玉ねぎ・茄子・ 大根・長ねぎ	721k cal 36.8 g
15	金	茄子とトマトの スパゲティ		マー マ レード マ フィン	ツナと大根のサラダ	牛乳・いか・えび・ チーズ・ツナ・豆乳	スパゲティ・油・砂 糖・ごま・バター・ 小麦粉	唐辛子・にんにく・生姜・セ ロリ・人参・玉ねぎ・トマ ト・茄子・トマト缶・大根・ 人参・きゅうり・マーマレ ード	750k cal 29.6 g
19	火	麦ご飯	プ ジ ョ ー ン ア	ピー チ ゼ リー	夏野菜カレー ジャーマンポテト	乳酸菌飲料・豚肉・ ベーコン・寒天・ゼラ チン	米・麦・油・小麦 粉・バター・じゃが 芋	玉ねぎ・にんにく・生姜・ト マト・茄子・かぼちゃ・ズッ キーニ・ピーチジュース・黄 桃缶	803k cal 21.9 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2日（金）から始まります。



夏休みも毎日牛乳を飲む
1日 2本!!