

7月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる		
1	水	白ごはん	牛乳	ししゃものから揚げ はりはり漬け ジャジャン豆腐	牛乳 みそ 子持ちししゃも あつあげ こんぶ ぶた肉	白飯 ごま かたくり粉 ごま油 米粉 さとう 油	切り干し大根 しょうが 干しいたけ にんじん ねぎ もやし きゅうり たまねぎ にんにく たけのこ	656 Kcal	
								27 g	
								28 g	
2	木	麦ごはん(増)	牛乳	大豆のキーマカレー フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆	むぎ飯 カレールウ じゃがいも ゼリー 油 さとう 米粉	にんにく えだまめ しょうが もも缶 たまねぎ みかん缶 にんじん パイン缶	708 Kcal	
								26 g	
								18 g	
3	金	白ごはん(増)	牛乳	豚キムチ丼 みそけんちん汁	牛乳 みそ ぶた肉 とり肉 もめんどうふ	白飯 かたくり粉 油 さとう ごま油	しょうが キムチ こんにやく にんにく にら ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう	604 Kcal	
								27 g	
								20 g	
6	月	白ごはん	牛乳	はちみつトナカツ グリーンサラダ(クルトン入り) 大根とあげのみそ汁	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ	白飯 はちみつ てんぷら粉 油 パン粉 さとう クルトン	キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん にんじん こまつな コーン	657 Kcal	
								25 g	
								26 g	
								おはなし給食	
7	火	白ごはん	牛乳	星のハンバーグ きゅうりのピリから 冷やしそうめん汁 ふりかけ	牛乳 ふりかけ ハンバーグ かまぼこ うすあげ	白飯 そうめん ごま 油 ごま油 さとう	きゅうり ねぎ にんにく 干しいたけ しょうが にんじん	592 Kcal	
								21 g	
								18 g	
								七夕の献立	
8	水	白ごはん	牛乳	大豆としらすの揚げからめ カレー肉じゃが	牛乳 だいず しらす干し ぶた肉	白飯 さとう 米粉 じゃがいも かたくり粉 油 カレールウ	ごぼう いんげん たまねぎ しょうが にんじん こんにやく	619 Kcal	
								20 g	
								21 g	
9	木	白ごはん	牛乳	ナスのミートグラタン 冬瓜スープ	牛乳 チーズ ぶた肉 ベーコン とり肉 大豆	白飯 オリーブ油 油 はるさめ マカロニ パン粉	なす トマト チンゲンサイ にんにく パセリ しょうが たまねぎ 干しいたけ ねぎ にんじん とうがん	604 Kcal	
								23 g	
								20 g	
10	金	麦ごはん	牛乳	ピー肉丼 コーンかきたまスープ 白山めぐみんジオパーク給食	牛乳 みそ ぶた肉 ベーコン とり肉 きぬこしどうふ 大豆 たまご	むぎ飯 ごま油 油 ごま さとう かたくり粉	しょうが 黄ピーマン たまねぎ コーン ピーマン こねぎ 赤ピーマン	634 Kcal	
								29 g	
								20 g	
								白山めぐみん給食	
13	月	枝豆ごはん	牛乳	鶏の香味揚げ ひすい和え じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 みそ とり肉 うすあげ わかめ	白飯 ごま油 米粉 ごま かたくり粉 じゃがいも 油	えだまめ キャベツ にんにく にんじん しょうが たまねぎ きゅうり	625 Kcal	
								22 g	
								26 g	
14	火	ピタパン	牛乳	ピロシキ もち麦のスープ フロズンヨーグルト	牛乳 ベーコン ぶた肉 スキムミルク 大豆 ヨーグルト とり肉	ピタパン もち麦 じゃがいも 生クリーム 油 米粉	にんにく セロリ しょうが キャベツ たまねぎ パセリ にんじん	655 Kcal	
								32 g	
								26 g	
15	水	白ごはん	牛乳	アジフライ ラ外ウイユベネ かぼちゃのポタージュ	牛乳 スキムミルク あじ ベーコン とり肉	白飯 オリーブ油 てんぷら粉 さとう 米粉 パン粉 バター マカロニ 油 生クリーム	しょうが ズッキーニ パセリ にんにく なす たまねぎ ピーマン トマト かぼちゃ	716 Kcal	
								26 g	
								25 g	
16	木	白ごはん	牛乳	沖縄天ぷら タマナーチャンプルー イナムドゥチ 未来に残す郷土料理『沖縄県』	牛乳 ぶた肉 ちくわ あつあげ 堅とうふ 白みそ ツナ みそ	白飯 油 てんぷら粉 ごま油 ホットケーキミックス さとう	コーン たまねぎ ねぎ キャベツ だいこん にんじん 干しいたけ にら こんにやく	614 Kcal	
								24 g	
								23 g	
								未来に残す郷土料理給食・沖縄県	
17	金	麦ごはん(増)	牛乳	夏野菜カレー フルーツラッシー	牛乳 ヨーグルト ぶた肉 スキムミルク チーズ	むぎ飯 バター 油 カレールウ じゃがいも さとう こむぎこ	にんにく えだまめ もも缶 しょうが コーン たまねぎ トマト かぼちゃ パイン缶	736 Kcal	
								22 g	
								23 g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 7月 平均2.2g



