



7月 学校給食献立表



日	曜	献立名					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質 行事食等
1	水	白ごはん	牛乳	ちくわチーズ天ぷら はちみつレモンサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁			ちくわ	牛乳	人参	キャベツ	玉ねぎ	米	大豆油	790 Kcal
							ロースハム	チーズ		きゅうり	ねぎ	天ぷら粉	オリーブ油	30 g
							厚揚げ	わかめ		コーン		じゃがいも		27 g
							みそ 大豆		レモン		はちみつ		氷室の日	
2	木	麦ごはん	牛乳	スタミナ丼 鶏肉と青菜のスープ 杏仁フルーツ			豚肉	牛乳	人参	しょうが	キムチ	米 麦	油	759 Kcal
							鶏肉		ニラ	にんにく		砂糖	ごま油	33 g
							豆腐		チンゲンサイ	玉ねぎ	片栗粉		21 g	
									キャベツ		杏仁フルーツ			
3	金	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き ごぼうひじきサラダ 豚汁			鶏肉	牛乳	人参	しょうが	玉ねぎ	米 米粉	ごま油	762 Kcal
							豚肉	ひじき		ごぼう	大根	砂糖	卵なしマヨネーズ	36 g
							厚揚げ			キャベツ	こんにゃく	片栗粉	ごま	25 g
							みそ		きゅうり	ねぎ	じゃがいも			
6	月	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン もやしのナムル ワントンスープ			鶏肉	牛乳	小松菜	にんにく	キャベツ	米	大豆油	753 Kcal
							ロースハム		人参	もやし		小麦粉	ごま油	33 g
							水ギョーザ		チンゲンサイ	ねぎ	片栗粉	ごま	22 g	
									えのきたけ	砂糖				
7	火	すしめし	牛乳	そぼろずし いわしの青のりフライ セタそうめん			鶏肉	牛乳	人参	しょうが		米 砂糖	油	877 Kcal
							大豆ミート	青のり粉	小松菜	枝豆		そうめん	大豆油	40 g
							卵 薄揚げ			干しいたけ		天ぷら粉		28 g
							いわし			玉ねぎ	パン粉		七夕献立	
8	水	白ごはん	牛乳	しゅうまい きゅうりのピリ辛 コーンかき玉スープ ヨーグルト			シュウマイ	牛乳	人参	きゅうり	コーン	米	ごま油	801 Kcal
							ベーコン	ヨーグルト	チンゲンサイ	にんにく		砂糖		28 g
							豆腐			しょうが	片栗粉		27 g	
							卵		玉ねぎ					
9	木	白ごはん	牛乳	沖縄天ぷら 切り干し大根の中華あえ イナムドゥッチ			鶏肉 豚肉	牛乳	人参	切り干し大根		米	大豆油	761 Kcal
							ツナ みそ		こねぎ	きゅうり		天ぷら粉	ごま	36 g
							白みそ			こんにゃく		砂糖	ごま油	20 g
							伊達まさかまぼこ		干しいたけ	じゃがいも		郷土料理献立		
10	金	白ごはん	牛乳	ミートローフ ベーコンポテト オニオンスープ			牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ		米	油	835 Kcal
							豚肉	チーズ	ピーマン		パン粉	バター	34 g	
							ベーコン		小松菜		じゃがいも		31 g	
								パセリ			白山めぐみん給食(玉ねぎ)			
13	月	白ごはん	牛乳	はちみつトンカツ グリーンサラダ 大根と揚げのみそ汁			豚肉	牛乳	人参	キャベツ	大根	米 砂糖	大豆油	808 Kcal
							厚揚げ	わかめ	小松菜	きゅうり		天ぷら粉	油	30 g
							みそ			コーン		パン粉		31 g
										玉ねぎ	はちみつ		物語給食	
14	火	ツナマヨトースト	牛乳	野菜とパンネのペペロンチーノ パイザンヌスープ			ツナ	牛乳	黄ピーマン	ズッキーニ	セロリ	食パン	卵なしマヨネーズ	780 Kcal
							ベーコン	チーズ	人参	玉ねぎ		片栗粉	オリーブ油	34 g
							鶏肉		小松菜	にんにく		マカロニ		35 g
										なす	じゃがいも			
15	水	わかめごはん	牛乳	鶏肉とじゃがいもの照り和え 冷やしうどん			鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ		米 うどん	大豆油	779 Kcal
							うす揚げ	わかめ	小松菜	しょうが		片栗粉	ごま油	30 g
										干しいたけ		じゃがいも		20 g
										ねぎ	砂糖			
16	木	白ごはん	牛乳	魚の色づけ 切り干しとハムの和え物 豆腐と卵のスープ			さば 卵	牛乳	人参	しょうが	えのきたけ	米	ごま	755 Kcal
							ロースハム	こんぶ	チンゲンサイ	切り干し大根		砂糖		35 g
							豚肉			きゅうり		片栗粉		26 g
							豆腐			玉ねぎ				
17	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー フルーツカクテル			鶏肉	牛乳	トマト	にんにく	パイン缶	米 小麦粉	油	893 Kcal
							チーズ		人参	しょうが	バナナ	麦 砂糖	バター	22 g
									かぼちゃ	玉ねぎ	もも缶	じゃがいも	カレールウ	24 g
									ピーマン	なす	大豆油			

※ 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、食品の栄養的な動きにより、6群に分けて記載してあります。

