



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
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんばく質
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他		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 ロースハム 厚揚げ みそ 大豆	牛乳 チーズ わかめ	人参	キャベツ 玉ねぎ きゅうり ねぎ コーン レモン	米 天ぷら粉 じゃがいも はちみつ	大豆油 オリーブ油	790 Kcal 30 g 27 g 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 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ニラ チンゲンサイ	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 片栗粉 杏仁フルーツ	油 ごま油	759 Kcal 33 g 21 g
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 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参	しょうが 玉ねぎ ごぼう 大根 キャベツ こんにゃく きゅうり ねぎ	米 米粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ごま油 卵なしマヨネーズ ごま	762 Kcal 36 g 25 g
6	月	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン もやしのナムル ワンタンスープ		鶏肉 ロースハム 水ギョーザ	牛乳	小松菜 人参 チンゲンサイ	にんにく キャベツ もやし ねぎ えのきたけ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	753 Kcal 33 g 22 g
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 大豆ミート 卵 薄揚げ いわし	牛乳 青のり粉	人参 小松菜	しょうが 枝豆 干しいたけ 玉ねぎ	米 砂糖 そうめん 天ぷら粉 パン粉	油 大豆油	877 Kcal 40 g 28 g 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 ベーコン 豆腐 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲンサイ	きゅうり コーン にんにく しょうが 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉	ごま油	801 Kcal 28 g 27 g
9	木	白ごはん	牛乳	沖縄天ぷら 切り干し大根の中華あえ イナムドゥチ	 郷土料理献立 「沖縄県」 伊達まさかまばこ	鶏肉 豚肉 ツナ みそ 白みそ	牛乳	人参 こねぎ	切り干し大根 きゅうり こんにゃく 干しいたけ	米 天ぷら粉 砂糖 じゃがいも	大豆油 ごま ごま油	761 Kcal 36 g 20 g 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 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 小松菜 パセリ	玉ねぎ 	米 パン粉 じゃがいも	油 バター	835 Kcal 34 g 31 g 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	 物語給食「妖怪アパートの幽雅な食卓」	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	キャベツ 大根 きゅうり コーン 玉ねぎ	米 砂糖 天ぷら粉 パン粉 はちみつ	大豆油 油	808 Kcal 30 g 31 g 物語給食
14	火	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 ロースハム 豚肉 豆腐	牛乳 こんぶ	人参 チンゲンサイ	しょうが えのきたけ 切り干し大根 きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉	ごま	755 Kcal 35 g 26 g
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 うす揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ しょうが 干しいたけ ねぎ	米 うどん 片栗粉 じゃがいも 砂糖	大豆油 ごま油	779 Kcal 30 g 20 g
16	木	ツナマヨトースト	牛乳	野菜とペンネのパペロンチーノ パイザンヌスープ		ツナ ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	黄ピーマン 人参 小松菜	ズッキーニ セロリ 玉ねぎ にんにく なす	食パン 片栗粉 マカロニ じゃがいも	卵なしマヨネーズ オリーブ油	780 Kcal 34 g 35 g
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 チーズ	トマト 人参 かぼちゃ ピーマン	にんにく パイン缶 しょうが バナナ 玉ねぎ もも缶 なす	米 小麦粉 麦 砂糖 じゃがいも ダイスゼリー	油 バター カレールウ 大豆油	893 Kcal 22 g 24 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、6群に分けて記載してあります。

