



7月分

給食予定献立表

3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品（赤） たんぱく質・無機質	主に熱や力のもとになる食品（黄） 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品（緑） ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1 水	ごはん パオズ 中華和え 豚キムチラーメン	豚肉 鶏肉 ひじき 焼き豚 豚肉 みそ キムチ（昆布）	米 豚脂 パン粉 でんぷん さとう 油 小麦粉 さとう ごま油 中華めん ごま油 キムチ（ごま）	キャベツ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん はくさい キムチ（はくさい たまねぎ だいこん にんじん にら りんご にんにく）にんじん もやし ねぎ	811	26.5	24.1
2 木	ごはん さばの竜田揚げ きんぴらごぼう★ 豆腐となめこのみそ汁 くだもの（冷凍みかん）	さば 豚肉 絹ごし豆腐 みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 油 さとう ごま油 ごま	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン たまねぎ にんじん なめこ ねぎ みかん	804	31.6	26.6
3 金	バターロール たらフライ ラタトゥイユ かぼちゃのポタージュ	脱脂粉乳 鶏卵 たら ベーコン 鶏肉 豆乳	小麦粉 さとう マーガリン パン粉 でんぷん 大豆油 マカロニ オリーブ油 さとう 米粉 油 生クリーム	なす 赤ピーマン 黄ピーマン スズキーニ たまねぎ トマト にんにく かぼちゃ たまねぎ	783	32.9	31.1
6 月	麦ごはん ハンバーグ 夏野菜カレー すいか入りフルーツポンチ	ハンバーグ（鶏肉 豚肉 大豆たん白） 鶏肉	米 白麦 ハンバーグ（豚脂 でんぷん さとう 油 じゃがいも） 油 カレールウ サイダーゼリー（さとう）	ハンバーグ（たまねぎ 野菜ペースト） にんにく しょうが かぼちゃ なす スズキーニ たまねぎ にんじん トマト プルーン りんご パイナップル みかん 黄桃 すいか サイダーゼリー（レモン果汁）	847	24.9	19.4
7 火	ごはん 星のコロッケ みそ炒め 冷やむぎ デザート（七夕ゼリー）	鶏肉 豚肉 豚肉 みそ かまぼこ 寒天	米 じゃがいも 豚脂 さとう パン粉 小麦粉 油 でんぷん 大豆油 油 さとう でんぷん ひやむぎ さとう さとう 水あめ 油	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん <u>こまつな</u> きゅうり 干ししいたけ ねぎ レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	824	25.3	18.6
8 水	ごはん 豚肉のおいだれ★ 切干大根のごまマヨ和え★ もずくのみそ汁	豚肉 ロースハム もずく みそ	米 米粉 でんぷん 大豆油 さとう ごま さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	しょうが にんにく りんご 切干しだいこん にんじん <u>こまつな</u> たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	830	29.5	28.9
9 木	わかめごはん だしまきたまご もやしときゅうりの酢の物 冬瓜のそぼろ煮	わかめ 鶏卵 かまぼこ 鶏肉 厚揚げ	米 白麦 でんぷん さとう 大豆油 さとう さとう でんぷん 油	きゅうり キャベツ もやし しょうが 冬瓜 たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	765	30.3	21.1
10 金	ミルクロール 鶏肉のトマトソース ブロッコリーとコーンのサラダ クラムチャウダー	脱脂粉乳 鶏肉 あさり 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう 油 マカロニ じゃがいも 油 米粉 バター	トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ	789	31.5	33.8
13 月	ごはん モウカザメのクリスピー揚げ 磯香和え 大社焼きそば	モウカザメ のり 豚肉	米 でんぷん さとう 大豆油 さとう 中華めん 油	パプリカ にんにく <u>こまつな</u> もやし にんじん たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン	813	31.6	17.5
14 火	肉みそ丼（麦ごはん） （具） 揚げとキャベツのごま酢和え 沢煮碗 フローズンヨーグルト	豚肉 大豆 赤みそ 油揚げ 鶏肉 ヨーグルト	米 白麦 ごま油 さとう さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ もやし <u>こまつな</u> キャベツ きゅうり にんじん たけのこ えのきだけ だいこん にんじん みつば	764	33.2	23.2
15 水	ごはん かき揚げ★ ひじきと大豆の炒め煮 かぼちゃのみそ汁	ひじき 大豆 さつまあげ 油揚げ みそ	米 さつまいも 小麦粉 でんぷん 大豆油 油 さとう	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん かぼちゃ たまねぎ えのきだけ ねぎ	781	23.5	25.7
16 木	ごはん 焼きギョーザ パンパンジーサラダ 家常豆腐	豚肉 鶏肉 大豆粉 鶏肉 厚揚げ 豚肉 大豆 赤みそ	米 豚脂 さとう 小麦粉 油 でんぷん ごま さとう 油 さとう でんぷん ごま油	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが	810	29.3	26.4
17 金	ミルクロール フライドチキン キャベツのレモンサラダ トマトと青菜のたまごスープ デザート（パインクレープ）	脱脂粉乳 鶏肉 ツナ 鶏卵 ベーコン 豆乳 大豆粉	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン でんぷん 米粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ さとう 米粉 油 水あめ	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 トマト たまねぎ えのきだけ <u>こまつな</u> パインアップル果汁	815	37.6	36.5

※ 牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいります。

※ 同じ欄に、それぞれの料理に使われている食材をかいてあります。

※ 毎月カミカミ献立を実施します。（★印がカミカミ献立です）

※ 米は、河北都市産コシヒカリを使用しています。

※ 材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

7月の栄養価平均

803

14.8%

28.7%

学校給食摂取基準

830
kcal13歳
の
20%13歳
の
20%
30%