



7月献立表



日	曜日	献立名	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	ご家庭で 揃って いただきたい 食材	給食コメント
1	水	ごまきなこトースト(ごま) ホワイトシチュー ツナひじきサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	きな粉 豆乳 牛乳 生クリーム ベーコン 鶏肉 ひじき ツナ	食パン バター ごま はちみつ 三温糖 じゃがいも 小麦粉 サラダ油	パセリ たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ レモン	611 23.9	果物	【7月★給食目標】 好き嫌いをしないで、健康な心と体を作ろう。
2	木	ごはん さかな 魚の中華風ピリ辛焼き からや 華風野菜 さんらーたん たまご 酸辣湯(卵) ぎゅうにゅう 牛乳	しいら 卵 豚肉 牛乳	米 胚芽米 ごま油 じゃがいも	しょうが きゅうり にんじん もやし キャベツ にんにく チンゲンサイ えのきだけ ねぎ 干しいたけ たけのこ	549 28.9	藻類	
3	金	タコライス とうがん 冬瓜スープ サーターアングギー(卵) たまご 牛乳	ダイスチーズ 豚ひき肉 大豆 牛乳 卵 豆乳	胚芽米 米 サラダ油 三温糖 ごま油 でんぷん 春雨 小麦粉 揚げ油 米粉	ホールトマト たまねぎ キャベツ にんじん にんにく とうがん 小松菜 干しいたけ しょうが	649 22.3	藻類	
6	月	ぶどうパン さかな か 魚の変わりソース リヨネーズサラダ とうにゅう 豆乳スープ ぎゅうにゅう 牛乳	マンダイ ベーコン 牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉	ブドウパン サラダ油 三温糖 じゃがいも 揚げ油 でんぷん	パセリ たまねぎ 小松菜 エリンギ クリームコーン キャベツ にんじん	618 29.6	種実類	
7	火	ごもく たまご 五目ずし(卵・ごま) や いかのしょうが焼き たなばた 七塔そうめん汁 ぎゅうにゅう サイダーポンチ 牛乳	卵 凍り豆腐 油揚げ 刻みのり いか かまぼこ 牛乳	胚芽米 米 ごま 三温糖 サラダ油 そうめん	干しいたけ さやいんげん にんじん しょうが ねぎ もやし たけのこ 大根 小松菜 りんご メロン みかん	577 28.1	肉類	★行事食『七夕』★ 7月7日は七夕です。七夕には願い事を書いた短冊を笹竹に飾ったり、行事食のそうめんを食べたりする風習があります。「そうめん」は、奈良時代に中国から伝わってきた「素餅」(小麦粉と塩と水で作ったもの)が原型と言われています。7日の給食では、そうめんや星形のかまぼこが入った「七夕そうめん汁」を提供します！
8	水	ナポリタン じゃがいものハニーサラダ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	粉チーズ ウインナー 豚肉 ベーコン 粉寒天 牛乳	スパゲティ バター サラダ油 じゃがいも はちみつ 揚げ油 三温糖	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり ぶどうジュース	607 23.1	豆類	
9	木	なつやさい てっこつ 夏野菜カレー 鉄骨サラダ とうもろこし とうもろこし ぎゅうにゅう 牛乳	粉チーズ 鶏肉 ちりめんじゃこ ひじき 牛乳	じゃがいも 米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 ごま油 三温糖	ホールトマト ズッキーニ かぼちゃ にんじん なす たまねぎ にんにく しょうが きゅうり 大根 とうもろこし	660 25.1	きのこ類	
10	金	ごはん さかな 魚のごまみそ焼き(ごま) きりぼしだいこん 切干大根の煮物 にももの むらくも汁(卵) たまご 牛乳	さば みそ 赤みそ 油揚げ 卵 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 サラダ油 でんぷん	さやいんげん 切り干し大根 干しいたけ しらたき ねぎ にんじん 小松菜 もやし	618 25.1	芋類	
13	月	ガーリックライスなすミート コロコロコンスープ こだま 小玉スイカ ぎゅうにゅう 牛乳	粉チーズ 豚ひき肉 大豆 牛乳	じゃがいも 胚芽米 米 小麦粉 揚げ油 オリーブオイル サラダ油	たまねぎ なす パセリ にんにく にんじん クリームコーン ホールコーン 小玉すいか	624 21.7	種実類	★郷土料理『沖縄』★ 3日は沖縄県の郷土料理の献立です。メキシコ料理のタコスのアレンジしてオリジナル料理として誕生した「タコライス」、沖縄県定番のお菓子である「サーターアングギー」を手作りで提供します！その他、旬の冬瓜を使ったスープも提供します。給食を通して沖縄を感じてもらえたらと思います。
14	火	プルコギ丼(ごま) ナムル きのこ きのこスープ ぎゅうにゅう 牛乳	豚肉 牛乳	胚芽米 米 ごま ごま油 サラダ油 三温糖	りんご たまねぎ もやし にんじん たらしょうが にんにく 小松菜 しめじ エリンギ	574 25.0	豆類	
15	水	ごはん わかさぎのカレー揚げ(わかさぎ) ごじる ごまあえ(ごま) ぎゅうにゅう 呉汁 牛乳	わかさぎ 鶏肉 みそ 大豆 揚げ油 豆乳 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 でんぷん 揚げ油 ごま 三温糖 じゃがいも サラダ油	しょうが にんじん もやし 小松菜 ねぎ 大根 ごぼう	564 22.0	果物	
16	木	マーボー焼きそば や うましおキャベツ れいとう 冷凍みかん ぎゅうにゅう 牛乳	赤みそ 豚ひき肉 冷凍豆腐 刻みのり 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 サラダ油 でんぷん 三温糖	干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが きゅうり キャベツ 冷凍みかん	549 25.0	きのこ類	
17	金	ツナポテトドッグ ベジタブル ベジタブルコンスープ ぎゅうにゅう アセロラゼリー 牛乳	ミックスチーズ ベーコン ツナ 白いんげん豆 鶏肉 粉寒天 牛乳	じゃがいも ショートニングパン サラダ油 三温糖	パセリ たまねぎ にんじん キャベツ クリームコーン 小松菜 りんごジュース アセロラジュース	576 23.0	藻類	★夏野菜★ 夏野菜は、太陽の光をたくさん浴びて育っているため、夏の暑い季節を乗り切るために必要な栄養がたくさん含まれています。また、水分が多く含まれているため、暑さで火照った体を冷ましてくれる効果もあります。給食にも色々な夏野菜が登場します！
全13回		献立は行事や食材の都合により変更する場合があります、ご了承ください。						

エネルギーとたんぱく質は、3・4年生の栄養価です。1・2年生は0.9を、5・6年生は1.1を、それぞれの栄養価にかけてみてください。

