



# 7月 献立表



| 日  | 曜日 | 今日の献立  | 主に体の組織をつくる                    |                    | 主にエネルギーになる          |                    | 主に体の調子を整える                  |   | 1材料-Kcal<br>たんぱく質g<br>脂質g |
|----|----|--|-------------------------------|--------------------|---------------------|--------------------|-----------------------------|---|---------------------------|
|    |    |  | 1群<br>魚・肉・卵・豆・豆製品             | 2群<br>牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 5群<br>穀類・いも類・砂糖     | 6群<br>油脂           | 3群<br>緑黄色野菜                 | 4群<br>その他の野菜・果物   |                           |
| 2  | 月  | 麦ごはん チンジャオロース<br>中華風コンスープ 牛乳                 | 豚肉 たまご                        | 牛乳                 | 米 押麦 でんぷん           | サラダ油 コマ油           | にんじん ビーマン<br>赤ビーマン          | しょうが にんにく<br>たまねぎ 黄<br>ビーマン クリ<br>ムコーン                        | 802<br>28.3<br>22.0       |
| 3  | 火  | ワカメうどん 桜エビのかき揚げ<br>スイカ 牛乳                    | 豚肉 かまぼこ<br>たまご                | 牛乳 ワカメ 桜<br>エビ     | うどん 薄力粉             | サラダ油               | にんじん こまつ<br>な               | はくさい たまね<br>ぎ ながねぎ え<br>だまめ コーン<br>スイカ                        | 741<br>27.7<br>28.8       |
| 4  | 水  | ナン 大豆入りキーマカレー<br>マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳            | 豚ひき肉 大豆                       | 牛乳 ヨーグルト           | ナン 薄力粉 マ<br>カロニ 砂糖  | サラダ油 バター<br>マヨネーズ  | にんじん                        | しょうが にんに<br>く たまねぎ<br>キャベツ きゅう<br>り                           | 791<br>33.0<br>30.9       |
| 5  | 木  | ごはん 鶏肉のBBQソース<br>みそけんちん汁 茎ワカメのきんぴら<br>牛乳     | 鶏肉 豚肉 豆腐<br>赤みそ 白みそ           | 牛乳 茎ワカメ            | 米 砂糖 でんぷ<br>ん じゃがいも | サラダ油 白ゴマ<br>ん      | にんじん ビーマ<br>ン               | にんにく りんご<br>ごぼう だいこん<br>ながねぎ                                  | 829<br>35.7<br>27.3       |
| 6  | 金  | あなごちらし寿司 そうめん汁<br>七タポンチ 牛乳                   | あなご 油揚げ<br>たまご 鶏肉 か<br>まぼこ 豆腐 | 牛乳 のり              | 米 砂糖 そうめ<br>ん       | サラダ油               | にんじん さやい<br>んげん こまつな        | かんぴょう れん<br>こん だいこん<br>みかん缶 バイ<br>ナップル缶 黄桃<br>缶 ナタデココ         | 783<br>30.2<br>22.0       |
| 9  | 月  | ハニートースト エッグサラダ<br>カボチャシチュー 牛乳                | たまご 鶏肉 白<br>いんげん豆             | 牛乳                 | 食パン 砂糖 ほ<br>ちみつ 薄力粉 | サラダ油 マーガ<br>リン バター | にんじん かほ<br>ちゃ               | キャベツ きゅう<br>り たまねぎ<br>マッシュルーム                                 | 753<br>27.7<br>31.1       |
| 10 | 火  | ごはん 豚と新ごぼうの黒酢炒め<br>トマトとワカメのみそ汁<br>豆腐の土佐揚げ お茶 | 豚肉 豆腐 かつ<br>おぶし 赤みそ<br>白みそ    | ワカメ                | 米 砂糖 でんぷ<br>ん 薄力粉   | サラダ油               | にんじん さやい<br>んげん トマト         | ごぼう たまね<br>ぎ キャベツ しめ<br>じ しょうが えの<br>き だけ ながね<br>ぎ            | 739<br>29.7<br>22.5       |
| 11 | 水  | たきこみごはん 魚の和風春巻き<br>けんちん汁 アップルゼリー 牛乳          | 白身魚 鶏肉 油<br>揚げ 豆腐             | 牛乳 寒天              | 米 春巻きの皮<br>砂糖       | サラダ油 マヨ<br>ネーズ     | にんじん さやい<br>んげん しそ葉<br>こまつな | しめじ えのき<br>だけ しょうが だ<br>いこん ごぼう<br>ながねぎ りんご<br>ジュース           | 783<br>29.3<br>24.6       |
| 12 | 木  | たらこスパゲティー キャベツスープ<br>明日葉蒸しパン 牛乳              | イカ たらこ<br>ベーコン たまご            | 牛乳 のり              | スパゲティー 薄<br>力粉 砂糖   | オリーブ油 バ<br>ター サラダ油 | 万能ねぎ にんじ<br>ん パセリ あし<br>たば  | にんにく たまね<br>ぎ キャベツ  | 791<br>30.1<br>28.4       |
| 13 | 金  | ごはん イカと大豆のかりんとうがらめ<br>豚汁 牛乳                  | イカ 大豆 豚肉<br>豆腐 赤みそ 白<br>みそ    | 牛乳                 | 米 でんぷん 砂<br>糖 里芋    | サラダ油               | にんじん                        | しょうが だい<br>こん ごぼう た<br>まねぎ ながね<br>ぎ                           | 807<br>33.9<br>21.3       |
| 16 | 月  | 海の日  |                               |                    |                     |                    |                             |   |                           |
| 17 | 火  | フィッシュチリバーガー<br>大豆入りミネストローネ<br>冷凍みかん 牛乳       | 白身魚 ベーコン<br>大豆                | 牛乳                 | パン でんぷん<br>砂糖 じゃがいも | サラダ油               | にんじん パセリ                    | キャベツ しょう<br>が ながねぎ た<br>まねぎ みかん                               | 809<br>35.3<br>30.9       |
| 18 | 水  | 豚キムチ丼 小松菜と卵のスープ<br>スイカ 牛乳                    | 豚肉 豆腐 たま<br>ご                 | 牛乳                 | 米 でんぷん              | サラダ油 コマ油           | にんじん ニラ<br>こまつな             | しょうが にんに<br>く たまねぎ な<br>がねぎ 白菜キム<br>チ スイカ                     | 769<br>28.9<br>21.4       |
| 19 | 木  | みそラーメン (ゆで卵つき)<br>白玉フルーツポンチ 牛乳               | 豚肉 たまご 白<br>みそ 赤みそ            | 牛乳                 | 蒸し中華めん 白<br>玉粉 砂糖   | サラダ油 コマ油           | にんじん ニラ                     | にんにく しょう<br>が キャベツ も<br>やし ながねぎ<br>コーン みかん缶<br>バイナップル缶<br>黄桃缶 | 865<br>35.3<br>21.5       |
| 20 | 金  | 終業式  |                               |                    |                     |                    |                             |   |                           |

※都合により献立や食材を変更することがあります。  
あらかじめご了承ください

|              |       |            |       |      |
|--------------|-------|------------|-------|------|
| 学校給食<br>摂取基準 | エネルギー | 820Kcal    | 今月の平均 | 789  |
|              | たんぱく質 | 30.0g      |       | 31.2 |
|              | 脂質    | 22.7~27.3g |       | 25.6 |