

7月分 学校給食献立表

日(曜)	献立名			主な食品						栄養価			
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
1日 (火)	麦ごはん 		ホイコーロー 中華和え 国産バレンシアオレンジ	豚肉	生揚げ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	キャベツ ねぎ 大根 きゅうり コーン しょうが にんにく オレンジ	米 麦 砂糖	ごま油	783	34.1	
2日 (水)	キムタクごはん 		あじフライ 豚汁 塩昆布ナムル	豚肉 豆腐	あじ 	牛乳 塩昆布	人参 こねぎ 小松菜	白菜キムチ にんにく しょうが たまねぎ 大根 キャベツ きゅうり もやし	米 麦 ごぼう こんにゃく じゃがいも	ごま油	736	32.2	
3日 (木)	親子丼 (麦ごはん) 		大豆と小魚の青のり風味 なめたけ和え	卵 大豆	鶏肉	牛乳 煮干し 青のり	人参 小松菜	たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ もやし えのきだけ	米 麦 でん粉 砂糖	油	787	36.0	
4日 (金)	あんかけ焼きそば (蒸し中華麺) 		わかめサラダ さつまいも蒸しパン	豚肉 なると	生揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	人参	たまねぎ きししいたけ キャベツ チンゲンサイ 大根 コーン しょうが にんにく	中華麺 さつまいも でん粉 砂糖	ごま油 油 いりごま	773	31.0	
7日 (月)	ちらし寿司 		ししゃもフライ セタ汁 すいか	凍り豆腐 ししゃも かまぼこ	錦糸卵 鶏肉	牛乳 のり	人参 さやいんげん 小松菜	かんぴょう きししいたけ すいか だいこん	米 小麦粉 そうめん	麦 パン粉 砂糖	油	729	31.7
8日 (火)	セレクトスパゲッティ Aシーフードクリーム B鴨肉とパスタのトマトソース 		フライドポテト ひじきのマリネ	Aえび Aあさり B鶏肉	Aいか A鮭	牛乳 ひじき Bチーズ	人参 フリッコリー 赤ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく しょうが キャベツ コーン 小松菜 バジル	スパゲッティ じゃがいも こんにゃく A小麦粉	じゃがいも 砂糖 Aバター Bオリーブ油	油	A743 B724	A31.5 B33.3
9日 (水)	麦ごはん 		彩の国納豆 じゃがいものそぼろ煮 小松菜とわかめのサラダ	納豆 大豆ミート	鶏肉 ちくわ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	たまねぎ たけのこ ねぎ 大根 コーン しょうが きししいたけ グリーンピース きゅうり しょうが	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油 いりごま	756	32.6	
10日 (木)	なす入りマーボー丼 (麦ごはん) 		蒸しとうもろこし2種類 春雨サラダ 黄色と白、2種類のとうもろこし を食べ比べます!	豚肉 大豆ミート	豆腐 	牛乳	人参	なす たまねぎ たけのこ ねぎ グリーンピース とうもろこし キャベツ きゅうり にんにく もやし きくらげ	米 麦 でん粉 砂糖 春雨	ごま油 油	774	33.1	
11日 (金)	ジューシー (沖縄県郷土料理) 		グルクンの竜田揚げ もずくのかきたまスープ 冷凍パイナップル	グルクン	豚肉 さつま揚げ 卵	牛乳 刻み昆布 もずく	人参 にら 小松菜	たけのこ えのきだけ ねぎ パイナップル	米 麦 でん粉	油	722	31.6	
14日 (月)	わかめごはん 		ホキとじゃがいものごまがらめ 冬瓜と豆腐のスープ煮	ホキ	豆腐 鶏肉 ほたて	牛乳 わかめ	人参 小松菜	枝豆 とうがん たまねぎ しょうが	米 麦 じゃがいも でん粉	油 いりごま	729	31.0	
15日 (火)	二色揚げパン (黒糖きな粉・抹茶) 		ワンタンスープ コーンサラダ	きな粉	鶏肉	牛乳	人参 小松菜	抹茶 たまねぎ たけのこ きくらげ ねぎ コーン キャベツ きゅうり にんにく しょうが	子供パン 黒砂糖 砂糖 ワンタン	油 ごま油	723	28.3	
16日 (水)	麦ごはん 		夏野菜カレー こんにゃくサラダ ♡お楽しみデザート♡	豚肉 大豆ミート	鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ さやいんげん ピーマン	たまねぎ セロリー マッシュルーム なす にんにく しょうが キャベツ 大根 きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 カリカリアイス	油	717	28.9	

- ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・2年生は2日、3日、4日給食がありません。
- ・2学期の給食は8月29日(金)開始の予定です。

	1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
7月回数	12回	9回	12回		748	32
累計	61回	57回	58回		kcal	g