



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・海産	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 (月)	ツイストパン 		赤魚のバジル焼き ミネストローネ 大根とブロッコリーのサラダ	赤魚 ベーコン	牛乳	バジル 人参 トマト ブロッコリー	にんにく スッキーニ キャベツ きゅうり 大根	玉ねぎ ツイストパン マカロニ 白いんげん豆 じゃがいも 砂糖	油	721	33.4	
2日 (火)	開化丼 麦ご飯 		しやしりしやの大学 なめたけ和え	鶏卵 豚肉 大豆	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ キャベツ もやし えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉 さつまいも 小麦粉 はちみつ	油 ごま	814	35.2	
3日 (水)	麦ご飯 		なす麻婆豆腐 茎わかめのチョナムル	豆腐 豚肉	牛乳 茎わかめ	人参	なす 玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが 大根 えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま	721	34.3	
4日 (木)	ちらし寿司 		☆7/7 セタ☆ ししゃもフライ セタ汁 セタゼリー	鶏卵 豆腐	牛乳 脱脂粉乳 ししゃも	人参 さやいんげん オクラ	かんぴょう 干しいたけ 大根	米 砂糖 焼き麩 そうめん マスカットゼリー	油 ごま	723	25.8	
5日 (金)	山菜わかめうどん 地粉うどん 		二色天ぷら (かぼちゃ・ちくわの隣迎揚げ) ごま和え	鶏肉 なると ちくわ	牛乳 わかめ 青のり	人参 小松菜 かぼちゃ さやいんげん	しめじ 山菜ミックス キャベツ もやし	地粉うどん 小麦粉 砂糖	油 ごま	737	30.9	
8日 (月)	ソイ丼 麦ご飯 		夏野菜のごまキムチ汁 即席漬け 郷土料理：沖縄県の郷土料理	大豆 豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳	人参 赤ひげマン さやいんげん かぼちゃ 小松菜	なす とうがん こんにゃく 白菜キムチ 長ねぎ キャベツ 大根	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	774	36.7	
9日 (火)	シューシー 		もずくスープ パインサラダ サーターアングギー ☆7月10日は納豆の日☆	豚肉 鶏卵 さつま揚げ	牛乳 昆布 もずく	人参 にら 人参	干しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり パイン缶	米 麦 サーターアングギー でん粉 砂糖	油	727	26.0	
10日 (水)	麦ご飯 		塩肉じゃが 納豆 和風サラダ ☆校長先生リクエストメニュー☆ 長野県の郷土料理です♪	豚肉 生揚げ 納豆	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	731	29.6	
11日 (木)	キムタクご飯 		いわしのフライ 豚汁 冷凍りんご	ベーコン いわし 鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	白菜キムチ たくあん 大根 ごぼう りんご こんにゃく	米 麦 じゃがいも	ごま 油	761	26.8	
12日 (金)	ブルーベリーコップ 		シーフードのクリーム煮 コーンサラダ	えび いか あさり	牛乳 チーズ	人参	ブルーベリー レモン マッシュルーム キャベツ とうもろこし	玉ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	コップパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	マーガリン バター 油	763	31.4
16日 (火)	麦ご飯 		鮭のレモン風味 卵とコーンのスープ 旨塩キャベツ	鮭 鶏卵	牛乳 のり	人参 小松菜	レモン 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	とうもろこし 米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま	722	31.4	
17日 (水)	ツナとトマトの スパゲッティ 		スパイシーポテト 枝豆とひじきのサラダ	まぐろフレーク	牛乳 チーズ ひじき	トマト パセリ 枝豆	玉ねぎ にんにく 大根 とうもろこし	きゅうり スパゲッティ 砂糖 じゃがいも	油	734	34.0	
18日 (木)	夏野菜カレー 麦ご飯 		海藻サラダ すいか	豚肉	牛乳 チーズ 海藻	かぼちゃ 人参 トマト 小松菜	なす にんにく 玉ねぎ とうもろこし きゅうり すいか しょうが 大根	米 麦 砂糖	油 ごま	732	24.8	

・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。

	1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
1月回数	13回	13回	13回			743
累計	62回	60回	61回		kcal	g