



7月の献立表

日付		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1 (月)	牛乳200ml 豚肉のみぞれ丼 小松菜のおひたし	牛乳 ぶた肉	米 むぎ でん粉 なたね油 三温糖 ごま	しょうが だいこん こ ねぎ もやし こまつな にんじん	酒 みりん しょうゆ 唐辛子	618 24.5
2 (火)	牛乳200ml キムチチャーハン 春雨スープ 冷凍みかん	牛乳 やきぶた 卵 ハ ム	米 むぎ ごま油 米サラダ油 はるさめ	キムチ にら ねぎ にんじん 筍 こまつな みかん	塩 酒 こしょう しょうゆ	579 21.3
3 (水)	牛乳200ml おろしかけうどん 夏野菜のかき揚げ	牛乳 あぶらあげ のり イカ だいず ち くわ	うどん 三温糖 小麦粉 なたね油	だいこん えのきたけ こねぎ たまねぎ にんじん えだまめ か ぼちゃ	しょうゆ 塩 酢 みりん 酒 ベーキングパウダー	567 21.3
4 (木)	牛乳200ml 金平ご飯 豆とハムのサラダ りんごのマフィン	牛乳 あぶらあげ ハム だいず 卵 ヨーグルト	米 ごま油 三温糖 ご ま 米サラダ油 小麦粉 バター グラニュー糖	ごぼう にんじん しらたき キャベツ リ んご缶詰	しょうゆ 酢 塩 こしょう ベーキングパウダー	683 21.5
5 (金)	七夕メニュー 牛乳200ml こぎつね寿司 セタ汁 フルーツインサイダーゼリー	牛乳 あぶらあげ ぶた肉 ゼラチン	米 さとう 三温糖 ご ま 素麺・冷や麦 焼ふ サイダー	にんじん 干しいたけ オクラ パイン缶	酒 酢 塩 しょうゆ みりん	605 20.7
8 (月)	飲むヨーグルト マーボーなす丼 春雨サラダ	飲むヨーグルト ぶた肉	米 むぎ 米サラダ油 なたね油 三温糖 でん粉 ごま油 はるさめ さとう	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ ねぎ なす にら もやし きゅうり コーン	トウバンジャン みそ 酒 しょうゆ 酢 辛子	673 18.8
9 (火)	牛乳200ml 醤油ラーメン 白玉ポンチ	牛乳 ぶた肉 なんと	蒸し中華めん ごま油 白玉もち さとう	にんじん もやし コーン こまつな ねぎ にんにく しょうが みかん缶 パイン缶	酒 みりん 塩 しょうゆ ぶどう酒	630 21.2
10 (水)	なっとうの日メニュー 牛乳200ml 麦ご飯 なっとう 豚汁 さばの塩焼き	牛乳 なっとう ぶた肉 なまあげ さば	米 むぎ じゃがいも 米サラダ油	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ こまつな	酒 みそ	687 32.8
11 (木)	コーヒーミルク ピラフ ABCスープ りんごゼリー	コーヒーミルク ベーコン とり肉 だいず ゼラチン	米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも マカロニ さとう	たまねぎ にんじん 青 ピーマン コーン トマ ト パセリ りんごジュース	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ	544 17.3
12 (金)	牛乳200ml カレーライス きゅうりの辛子酢醤油漬	牛乳 とり肉	米 むぎ 米サラダ油 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが にんじん アップルソース きゅうり	ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース ソース中濃 しょうゆ カレー粉 塩 こしょう 酢 辛子	619 20.8
16 (火)	セレクトドリンク スパゲティナポリタン 小松菜サラダ	ウインナー とり肉 (牛乳 コーヒーミルク いちごミルク)	スパゲティ 米サラダ油 さとう オリーブ油 三温糖	にんにく にんじん たまねぎ 青ピーマン こまつな コーン キャベツ レモン汁 (りんごジュース)	塩 こしょう 酢 ケチャップ 辛子 トマトピューレ しょうゆ (緑茶)	589 21.8

- * 使用している材料をすべて記載しているわけではありません。
- * アレルギー等による給食に関するお問い合わせは、栄養士までご相談ください。
- * 栄養価は中学年を基準としており、低学年は0.8、高学年は1.2かけた数値が目安です。
- * 材料の入荷等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

7/5は七夕メニュー

7/7の七夕にあわせて「七夕メニュー」を作りました。
セタ汁には、天の川を連想してそうめん、星を連想してオクラを入れました。
フルーツインサイダーゼリーには、夜空に浮かぶ星を連想してパインの缶詰を入れました。



7/10はなっとうの日

なっとう
7/10に「なっとうの日メニュー」を作りました。
なっとうには血や肉や骨をつくる、たんぱく質がたくさん入っています。
一学期最後の月、ねばり強くがんばりましょう！

