



7月 献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるものになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整えるものになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	こくとうパン さかなのラビゴットソース ツナポテト やさいスープ		牛乳, ます, まぐろ, いんげん まめ, ベーコン	黒砂糖パン, 油, 米粉, 上白糖, パ ター, じゃがいも	玉葱, 赤ピーマン, 黄ピーマン, とうも ろこし, しょうが, セロリー, にんじん, え のきたけ, キャベツ	572 kcal 28.6 g 20.1 g 2.2 g
2 水	ひじきごはん いりことだいずのごまあえ やさいのあますあえ むらくもじる		牛乳, 鶏肉, 干ひじき, 油揚 げ, 大豆, いりこ, 米みそ, 絹 ごし豆腐, たまご	米, 麦, 油, 上白糖, かたくり粉, 白い りごま, 三温糖	にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, こ まつな, えのきたけ, 玉葱	519 kcal 22.3 g 20.0 g 1.9 g
3 木	ナシゴレン ガドガド ソトアヤム くだもの		牛乳, ベーコン, むきえび, 生揚げ, 鶏肉, たまご	米, 麦, 油, 三温糖, ねりごま, 白すり ごま, かたくり粉	にんじん, 玉葱, たけのこ, 青ピーマン, 赤ピーマン, こまつな, きゅうり, もやし, キャベツ, にんにく, しょうが, トマト, レ モン, みかん	509 kcal 21.9 g 17.6 g 1.9 g
4 金	むぎごはん さばのソースやき かいそうサラダ みそしる		牛乳, さば, 米みそ, 乾燥海 藻ミックス, 絹ごし豆腐, 生 わかめ	米, 麦, 油, 三温糖, かたくり粉, 白い りごま, じゃがいも	しょうが, にんにく, りんご, にんじん, だ いこん, きゅうり, えのきたけ, ねぎ	551 kcal 25.2 g 17.8 g 2.2 g
7 月	キラキラほしごはん さかなのレモンやき ごしきのたんざくサラダ あまのがわスープ		牛乳, さば, わかめ, こんぶ, ボンレスハム	米, 麦, 油, 三温糖, かたくり粉, 白い りごま, そうめん, マカロニ	とうもろこし, レモン, だいこん, きゅう り, にんじん, 黄ピーマン, 玉葱, 干し椎 茸, オクラ	506 kcal 22.2 g 16.6 g 2.3 g
8 火	おきなわそば にんじんしりしり もずくとやさいのすのもの ごまちゃんすこう		牛乳, こんぶ, かつお厚削 り, 板なしかまぼこ, 豚肉, ま ぐろ缶, たまご, 沖縄もずく	沖縄そば, 三温糖, 油, 小麦粉, 白 すりごま	玉葱, にんじん, 葉ねぎ, 紅ショウガ, キャベツ, きゅうり	506 kcal 22.9 g 21.9 g 2.3 g
9 水	ターメリックライス ペリペリチキン チャカラカ ポットジェコ		牛乳, 鶏肉, ひよこまめ, ベーコン, レンズまめ	米, 麦, はちみつ, 油, じゃがいも	にんにく, トマト, レモン, 玉葱, しょうが, にんじん, 青ピーマン, ズッキーニ, セ ロリー, かぶ	581 kcal 23.6 g 20.9 g 2.0 g
10 木	にんじんごはん とうふオムレツ レモンあえ キャベツとレンズまめのスープ		牛乳, 豚肉, 絞豆腐, たま ご, 粉チーズ, 鶏肉, レンズ まめ	米, 麦, 油, 白いりごま, じゃがいも, 三温糖	にんじん, 玉葱, グリンピース, トマト, キャベツ, もやし, きゅうり, レモン, セロ リー	501 kcal 22.2 g 16.0 g 2.3 g
11 金	むぎごはん やきししゃも わかめとだいこんのサラダ ジャージャンどうふ		牛乳, ししゃも, わかめ, 豚 肉, 生揚げ, 米みそ	米, 麦, 油, 三温糖, 白いりごま, かた くり粉	だいこん, にんじん, きゅうり, 玉葱, しょ うが, キャベツ, ねぎ, にら	593 kcal 27.8 g 23.2 g 2.0 g
14 月	じゅうろっこくごはん いかのマヨネーズやき じゃがいもいりナムル とうがんキムチスープ		牛乳, いか, 豚肉, 絹ごし豆 腐	米, 十穀米, ノンエッグマヨネーズ, 三温糖, じゃがいも, 油, 白いりご ま, かたくり粉	トマト, もやし, にんじん, きゅうり, しょう が, えのきたけ, とうがん, はくさい, ね ぎ, にら	538 kcal 23.2 g 16.8 g 2.1 g
15 火	なつやさいかレーライス 2ねんせいがむいたとうもろこし くだもの		ジョア, 豚肉	米, 麦, 油, じゃがいも, バター, 小麦 粉	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, に んじん, 西洋かぼちゃ, トマト, なす, 青 ピーマン, グリンピース, とうもろこし, すいか	635 kcal 18.1 g 11.9 g 1.7 g
16 水	わかめラーメン ポテトドック あぶらあげのかりかりサラダ くだもの		牛乳, 豚肉, こんぶ, 生わか め, 油揚げ	蒸し中華めん, 油, じゃがいも, プレ ミックス粉, 三温糖, 白いりごま	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, もやし, とうもろこし, ねぎ, トマト, キャ ベツ, こまつな, バレンシアオレンジ	507 kcal 18.4 g 19.3 g 2.3 g
17 木	とりとごぼうのピラフ ごまこふきいも ミネストローネ りんごシャーベット		牛乳, 鶏肉, ベーコン, 豚肉, レンズまめ, 粉チーズ	米, バター, 油, じゃがいも, すりご ま, マカロニ, りんごシャーベット	しょうが, ごぼう, にんじん, グリンピー ス, にんにく, セロリー, 玉葱, トマト, キャベツ	631 kcal 19.8 g 17.0 g 1.8 g

※学校行事、材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

★保護者の皆様へお願いです★

給食の際にマスクがないお子様が多く、学校のマスクが不足しています。配膳時は全員マスクを着用します。
給食袋にマスクを入れ、ランドセルにも予備をご準備いただけると幸いです。ご協力よろしくお願いいたします。

