



7月 献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	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とになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ひじきごはん いりことだいずのごまあえ やさいのあまずあえ 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, たまねぎ	568 kcal 23.8 g 20.8 g 2.1 g
2 木	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, しょうが, にんにく, にんじん, 青ピーマン, ズッキーニ, セロリー, たまねぎ, かぶ	591 kcal 23.9 g 21.1 g 2.1 g
3 金	ぶたすきどん すきこんぶのいために みそしる		牛乳, 豚肉, 焼き豆腐, 米みそ, 刻み昆布, 焼き竹輪, 木綿豆腐, 生わかめ	米, 麦, 油, しらたき, 焼きふ, 三温糖, かたくり粉, 白いりごま, じゃがいも	たまねぎ, しょうが, えのきたけ, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, こまつな, なめこ	588 kcal 25.8 g 17.4 g 2.1 g
6 月	ナシゴレン ガドガド ソトアヤム れいとうみかん		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, たまねぎ, 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	565 kcal 23.7 g 18.6 g 2.0 g
7 火	キラキラぼしごはん 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, ポンレスハム	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, たまねぎ, 干し椎茸, オクラ	581 kcal 25.5 g 18.3 g 2.5 g
8 水	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 こくとうちんすこう		牛乳, こんぶ, かつお厚削り, 板なしかまぼこ, 豚肉, まぐろ, たまご, 沖縄もずく	沖縄そば, 三温糖, 油, 上白糖, 黒砂糖, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ, 紅しょうが, キャベツ, きゅうり	521 kcal 23.1 g 21.8 g 2.4 g
9 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, たまねぎ, 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	560 kcal 23.7 g 16.7 g 2.6 g
10 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, たまねぎ, しょうが, キャベツ, ねぎ, にら	598 kcal 27.9 g 23.2 g 2.0 g
13 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, 十六穀米, 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	529 kcal 24.6 g 16.8 g 2.2 g
14 火	なつやさいカレーライス 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, たまねぎ, 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	676 kcal 18.7 g 12.0 g 1.7 g
15 水	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	黒糖パン, 油, 米粉, 上白糖, バター, じゃがいも	たまねぎ, 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	597 kcal 29.8 g 20.7 g 2.3 g
16 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, たまねぎ, 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。

