



7月 献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	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	626 kcal 28.7 g 24.0 g 2.2 g
2火	こくとろパン 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,こんぶ,まぐろ,いんげんまめ,ベーコン	黒砂糖食パン,油,米粉,上白糖,有塩バター,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,とうもろこし	596 kcal 29.9 g 20.7 g 3.0 g
3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,いりこ,米みそ,木綿豆腐,たまご	米,麦,油,上白糖,白いりごま,三温糖,かたくり粉	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	515 kcal 25.1 g 15.7 g 2.8 g
4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	564 kcal 23.9 g 18.6 g 2.4 g
5金	たいめし きんぴらに たいのあらじる くだもの		ショア,鯛,油揚げ,豚肉,絹ごし豆腐	米,砂糖,ごま油,つきこんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,さやいんげん,ねぎ,こまつな,バレンシアオレンジ	350 kcal 14.4 g 5.3 g 2.5 g
8月	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,かつお節,かまぼこ,豚肉,まぐろ,たまご,もずく	そば,三温糖,油,小麦粉,白すりごま	玉葱,にんじん,葉ねぎ,紅シウガ,キャベツ,きゅうり	547 kcal 23.8 g 23.9 g 2.9 g
9火	キラキラほしごはん さかなのレモンやき ごしょくのたんざくサラダ 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	560 kcal 23.5 g 16.9 g 2.9 g
10水	なつやさいのカレーライス むしとうもろこし くだもの		牛乳,豚肉	米,麦,油,じゃがいも,有塩バター,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,グリーンピース,とうもろこし,すいか	689 kcal 21.2 g 18.9 g 547 g
11木	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	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,とうもろこし,こまつな,バレンシアオレンジ	506 kcal 18.9 g 18.7 g 2.6 g
12金	じゅうろっくごはん いかのマヨネーズやき ジャガイモいりナムル とうがんにいりキムチスープ		牛乳,いか,豚肉,木綿豆腐	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	トマトケチャップ,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	556 kcal 23.8 g 19.0 g 2.2 g
16火	ターメリックライス パリパリチキン 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,にんにく,にんじん,青ピーマン,ズッキーニ,トマト,セロリー,たまねぎ,かぶ	616 kcal 24.3 g 21.2 g 2.6 g
17水	にんじんごはん とうふオムレツ シャキシャキポテトサラダ まめとむぎのいなかふうスープ		牛乳,豚肉,押し豆腐,たまご,粉チーズ,ボンレスハム,鶏肉,レンズまめ	米,麦,油,白いりごま,じゃがいも,三温糖,ノンエッグマヨネーズ	にんじん,玉葱,グリーンピース,トマト,きゅうり,とうもろこし,にんにく,セロリー,えのきたけ,キャベツ,こまつな	622 kcal 23.2 g 20.0 g 3.0 g
18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 みかんシャーベット		牛乳,鶏肉,ベーコン,豚肉,レンズまめ,粉チーズ	米,有塩バター,油,じゃがいも,すりごま,マカロニ,みかんシャーベット	しょうが,ごぼう,にんじん,グリーンピース,にんにく,セロリー,玉葱,トマト,キャベツ	547 kcal 19.9 g 16.9 g 2.0 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。当番以外も配膳時に毎日マスクを使用します。給食袋にマスクを入れ、ランドセルにも予備のマスクをご準備ください。ご協力よろしくお願いいたします。

