



# 7月献立表



	献立名	飲み物	赤のなかま 体を作る	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー kcal
1 水	ねぎ塩カルビ丼 冬瓜のスープ おかしなおかしな生卵	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 粉寒天	米 油 ごま油 かたくり粉 砂糖	にんにく ねぎ にんじん もやし レモン しめじ しょうが とうがん チンゲンツアイ りんごジュース もも缶	666
2 木	チキンライス チーズオムレツ ジュリエンスープ メロン食べ比べ	牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご 生クリーム チーズ	米 豆乳バター 油	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマトケチャップ トマトピューレ グリーンピース パセリ缶 キャベツ セロリー メロン	676
3 金	シシジューシー 人参シリシリ アーサ汁 サーターアンダギー	牛乳	牛乳 豚肉 刻み昆布 まぐろ缶 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 あおさ 豆乳	米 油 砂糖 薄力粉 黒砂糖	にんじん こねぎ いら,だいこん えのきたけ ねぎ しょうが	659
6 月	ご飯 豚キムチ豆腐 チャブチェ ゆでとうもろこし	牛乳	牛乳 豚肉 木綿豆腐	米 ごま油 砂糖 油 ごま はるさめ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん はくさい キムチ えのきたけ いら にんにく キャベツ もやし こまつな とうもろこし	578
7 火	鮭のちらし寿司 野菜の浅漬け 七タ汁 夏の川ゼリー	牛乳	牛乳 昆布 さけ たまご えだまめ きざみのり 刻み昆布 鶏肉 わかめ かまぼこ 寒天	米 砂糖 油 ごま そうめん アガー	れんこん にんじん きゅうり キャベツ しょうが こまつな みかん缶	583
8 水	チンジャオロース丼 広東スープ くだもの	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	米 ごま油 かたくり粉 砂糖 油	にんにく しょうが 青ピーマン にんじん たけのこ 玉ねぎ はくさい きくらげ チンゲンツアイ すいか	602
9 木	ご飯 魚のカレー焼き 揚げ大豆サラダ 田舎汁 夏みかんゼリー	牛乳	牛乳 ぶり 大豆 鶏肉 絹豆腐 みそ	米 かたくり粉 油 砂糖 アガー	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん こんにやく 乾しいたけ だいこん ねぎ こまつな 梨ジュース 甘夏缶	661
10 金	ビスキュイパン チリコンカン オニオンドレッシングサラダ	牛乳	牛乳 たまご ひよこまめ いんげんまめ レンズまめ 豚肉 鶏ひき肉	パン バター 砂糖 薄力粉 油 米粉 じゃがいも	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ グリーンピース トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし	680
13 月	ご飯 肉じゃが 海藻サラダ 抹茶ケーキ	牛乳	牛乳 豚肉 豆乳	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 甘納豆 ミックス粉(卵乳不使用)	にんじん 玉ねぎ こんにやく 乾しいたけ さやいんげん こまつな キャベツ もやし	683
14 火	豆味噌ラーメン じゃが芋としらすとチーズの春巻き くだもの	牛乳	牛乳 豚肉 大豆 わかめ みそ しらす干し チーズ	中華めん 油 ごま油 ごま 練りごま 春巻の皮 じゃがいも 薄力粉	にんじん もやし ねぎ にんにく しょうが チンゲンツアイ とうもろこし プラム	594
15 水	わかめご飯 魚の南部焼き 五目きんぴら みそちゃんこ汁 レモンスカッシュゼリー	牛乳	牛乳 たきこみわかめ さけ 豚肉 鶏肉 かまぼこ みそ	米 ごま ごま油 油 じゃがいも アガー	しょうが にんじん ごぼう しらたき さやいんげん はくさい ねぎ だいこん こまつな レモン	613
16 木	ガーリックライス フライドチキン フレンチサラダ トマトスープ セレクトデザート	牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉	米 豆乳バター オリーブ油 油 かたくり粉 米粉 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく セロリー トマト缶 もも缶	678
17 金	夏野菜カレーライス コーンサラダ サイダーポンチ	牛乳	牛乳 豚肉 寒天缶	米 油 じゃがいも バター 薄力粉 はちみつ 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす ツッキーニ トマト缶 キャベツ きゅうり とうもろこし パインアップル缶 みかん缶 もも缶	609

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数13回

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

♪今月の給食目標♪  
食事のマナーを身につけよう

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
平均値	639	27.6	18.1	2.4	322	91	2.2
月	レチノール活性当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)		
平均値	277	0.42	0.52	33	7.9		