



7月 給食カレンダー



日	曜日	牛乳	献立	あか	きいろ	みどり	エネルギー たんぱく質 (g)
				血や肉になる食品	熱や力の元になる食品	体の調子を整える食品	
1	火		チンジャオロース丼 酸辣湯 蒸しどうもろこし	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉 紹ごし豆腐 たまご	米 麦 三温糖 でんぶん	しょうが にんにく にんじん 玉葱 たけのこ(水煮) ビーマン もやし きくらげ(乾) こまつな どうもろこし	663 30.7
2	水		冷やし中華 ちくわの2色揚げ 冷凍みかん	牛乳 カットわかめ ロースハム たまご 白ちくわ あおのり	中華麺 三温糖 ごま 薄力粉	しょうが 干し椎茸 きゅうり もやし にんじん にら みかん	638 26.8
3	木		ごはん 魚の七味焼き からしあえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ 紹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	米 三温糖 白いりごま	にんにく ねぎ しょうが こまつな もやし にんじん 玉葱 かぼちゃ なす さやいんげん	609 26.4
4	金		チリビーンズライス シーザースサラダ パインアップル	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 レンズまめ クリームチーズ ベーコン 粉チーズ	米 麦 じゃがいも 薄力粉 三温糖 食パン	にんにく 玉葱 にんじん トマトジュース 干し椎茸 キャベツ パイン	669 25.2
7	月		七夕寿司 そうめん汁 白玉フルーツポンチ 七夕メニュー	牛乳 こんぶ 鶏肉 油揚げ たまご 紹ごし豆腐	米 三温糖 そうめん 焼きふ 白玉粉 砂糖	干し椎茸 かんぴょう にんじん さやいんげん えのきだけ 玉葱 オクラ みかん缶 パイン缶 もち缶	624 24.7
8	火		夏野菜の豚キムチ丼 きゅうりの中華味 わかめスープ	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉 紹ごし豆腐 わかめ	米 麦 三温糖 でんぶん 白いりごま	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 はぐくさい(キムナ漬け) ビーマン なす かぼちゃ ホールコーン えだまめ にら きゅうり	628 27.7
9	水		セルフフィッシュフライバーガー ^{チーズサラダ} トマトと卵のスープ	牛乳 ホキ 鶏肉 たまご チーズ	パンズパン 薄力粉 強力粉 パン粉 三温糖	キャベツ 玉葱 トマト えのきだけ バセリ きゅうり にんじん	619 34.7
10	木		ごはん おかかぶりかけ トマト肉じゃが ひじきサラダ はちみつレモンゼリー 7月お誕生日給食	牛乳 かつお節 塩昆布 豚肉 アガー	米 板こんにゃく じゃがいも 三温糖 砂糖 白いりごま はちみつ	玉葱 にんじん トマト ぶなしめじ きゅうり トマト缶詰(ホール) さやいんげん レモン果汁 たいこん ホールコーン 枝豆(冷凍) ねぎ	615 24.8
11	金		ジャンバラヤ バッファローウィング コールスローサラダ ひよこ豆のスープ	牛乳 ウィンナー いか えび あさり 豚肉 ひよこ豆	米 麦 三温糖 薄力粉	にんにく セロリー 玉葱 トマト缶詰(ホール) マッシュルーム ビーマン にんじん キャベツ ホールコーン こまつな	636 30.1
14	月		パンブキンパン ブルガリアのムサカ ボブチャルバ ブルガリアヨーグルト コラボ給食~ブルガリア大使館~	牛乳 豚肉 ヨーグルト たまご ワインナー いんげん豆 ブルガリアヨーグルト	パンブキンパン じゃがいも オリーブ油	玉葱 にんじん キャベツ ビーマン ねぎ セロリー	679 34.6
15	火		ごはん アジフライ にんじんのらっきょうあえ みそ汁	牛乳 まあじ まぐろ缶詰 わかめ 赤みそ 白みそ	米 三温糖 薄力粉 パン粉 白いりごま じゃがいも	にんじん ねぎ ホールコーン らっきょう えのきだけ	631 26.7
16	水		油麸丼 即席清け すんだもち 郷土料理・宮城県	牛乳 生揚げ たまご 紹ごし豆腐	米 麦 油ふ じゃがいも 三温糖 でんぶん 白玉粉 砂糖	にんじん 玉葱 えのきだけ さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが 枝豆(冷凍)	684 26.3
17	木		夏野菜とチキンのカレーライス トロピカルサラダ 大玉すいか	牛乳 鶏肉 大豆 レンズまめ	米 麦 じゃがいも 有塩バター 薄力粉	玉葱 にんにく しょうが セロリー かぼちゃ トマト なす ビーマン オクラ キャベツ きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ パイン缶 大玉すいか	657 23.8

*学校行事や食材購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

*エネルギーとたんぱく質は3・4年生の栄養価です。1・2年生は×0.8、5・6年生は×1.2の栄養価です。