



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 (kcal) 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 蒸しとうもろこし | 牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご | 米 麦 三温糖 でんぷん | 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 とうもろこし | 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 絹ごし豆腐 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 | | 七タ寿司 そうめん汁 白玉フルーツポンチ 七夕メニュー | 牛乳 こんにゃく 鶏肉 油揚げ たまご 絹ごし豆腐 | 米 三温糖 そうめん 焼きひ 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 もも 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 絹ごし豆腐 わかめ | 米 麦 三温糖 でんぷん 白いりごま | にんにく しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 は くさい(キムチ漬)か 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 パセリ きゅ うり にんじん | 619 34.7 |
| 10 | 木 | | ごはん おかかふりかけ 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 だいこん 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 | | パンプキンパン ブルガリアのムスカ ボブチョルバ 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 ウィンナー いんげん豆 ブルガリアヨーグルト | パンプキンパン 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 | | 油麩丼 即席漬け すんだもち 郷土料理・宮城県 | 牛乳 生揚げ たまご 絹ごし豆腐 | 米 麦 油ひ じゃがいも 三温糖 でんぷん 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。