

日	曜	献立名			おもな材料						熱量 (kcal) たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		パン・麺・ごはん	牛乳	おかず など	おもに体を作る食品 (赤)	おもに体の調子を整える食品 (緑)	おもに熱ゆきの元になる食品 (黄)				
1	金	キムチ チャーハン	○	ひじきのナムル タイピーエンスープ	豚肉 鶏卵 なるとうすら卵 いかえび	牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜	にんにく 生姜 葱 白ネギ もやし 玉葱	米 三温糖 春雨	油 ごま ごま油	747 308
4	月	シシ ジュシー	○	人参しりしり イナムドゥチ サーターアングギー	豚肉 ツナ かまぼこ 厚揚げ 味噌 鶏卵	牛乳 昆布	人参 青ピーマン 小松菜	生姜 もやし 大根 椎茸	米 三温糖 こんにゃく 薄力粉 黒砂糖	油 ごま油	766 280
5	火	鶏肉の チリソース丼	○	春雨サラダ 蒸しとうもろこし	鶏肉 鶏卵	牛乳	にら 人参	にんにく 生姜 玉葱 ヤングコーン キャベツ もやし 胡瓜 とうもろこし	米 片栗粉 上白糖 春雨 三温糖	油 ごま 油 ごま	894 332
6	水	ご飯	○	スパニッシュオムレツ ツナと蓮根のサラダ ABCスープ	豚肉 鶏卵 ツナ 鶏肉	牛乳	さやいんげん 人参 小松菜	玉葱 マッシュルーム キャベツ 胡瓜 蓮根 レモンにんにく 生姜 白菜	米 じゃが芋 三温糖 マカロニ	油	785 315
7	木	五目ちらし	○	塩麴のから揚げ うすくず汁 マリンドレーゼリー	油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参	蓮根 椎茸 枝豆 にんにく 生姜 大根 えのき茸 みかん(缶)	米 上白糖 片栗粉	油	820 332
8	金	ガーリック トースト	○	パリパリサラダ 鶏肉のラタトゥイユ風煮込み	鶏肉	牛乳	人参 小松菜 トマト(缶) さやいんげん	にんにく キャベツ 玉葱 スズキニ なす	食塩まぶさ 三温糖 薄力粉 じゃが芋	バター オリーブ油 油	763 27.1
9	土	ご飯	○	かつおの甘辛揚げ煮 糸寒天のごま酢和え 鶏肉と根菜の味噌汁	かつお 鶏肉 味噌	牛乳 糸寒天 わかめ	人参	生姜 キャベツ 胡瓜 ごぼう 大根 葱	米 片栗粉 三温糖 じゃが芋	油 ごま ごま油	747 332
11	月	ご飯 かつおふりかけ	○	肉じゃが 冬瓜の味噌汁	かつお節 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	玉葱 冬瓜	米 三温糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま 油	761 37.1
12	火	鶏とごぼうの ピラフ	○	ごまドレッシングサラダ パンプキンポターージュ	鶏肉 ハム 鶏卵	牛乳 クリーム	人参 小松菜 さやいんげん かぼちゃ(缶)	ごぼう もやし キャベツ 玉葱	米 三温糖 薄力粉	バター 油 ごま	803 29.6
13	水	麦ご飯	○	鯖のごま味噌焼き 土佐和え むらくも汁	鯖 味噌 かつお節 豚肉 鶏卵	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 胡瓜 もやし 白菜 葱	米 麦 三温糖 片栗粉	ごま	758 34.5
14	木	冷やし中華	○	大豆と小魚と芋の炒り煮 米粉のココアマフィン	鶏肉 鶏卵 大豆 豆乳	牛乳 かたくり粉	人参	生姜 胡瓜 もやし	中華麺 三温糖 片栗粉 さつまいも 上白糖 蜂蜜	ごま油 ごま 油	755 39.4
15	金	元気 もりもり丼	○	じゅんさいとトマトの 吸い物風 果物	豚肉	牛乳	赤ピーマン にら トマト	キャベツ 玉葱 黄ピーマン にんにく 生姜 じゅんさい	米 上白糖 そうめん	油 ごま油 ごま	822 27.4
19	火	いかの 辛み炒め丼	シ ョ ア	ツナと夏野菜のサラダ かぼちゃの味噌汁 りんごシャーベット	いか 豚肉 うすら卵 ツナ 味噌	ショア	人参 青ピーマン かぼちゃ 小松菜	にんにく 生姜 玉葱 しめじ もやし 白菜 コーン(缶) 枝豆 キャベツ 胡瓜	米 片栗粉 三温糖	油 ごま油	870 35.2
20	水	夏野菜カレー	○	ささみサラダ 果物	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト(缶) かぼちゃ 人参 さやいんげん	玉葱 にんにく 生姜 スズキニ なす キャベツ 胡瓜	米 麦 じゃが芋 三温糖 薄力粉	油 バター	863 27.8
* 食材料購入その他の理由により、献立を一部変更する場合がありますのでご承知おきください。										830	
☆ 今月は7月15日(金)がワンダフル給食です。										学校給食摂取基準	
ワンダフル給食では、今まで給食で出したことが無い又は使う機会の少ない食品が登場することがあります。											
アレルギーが心配という方は、栄養士までご連絡ください。(下線の食材について、特にご注意ください)										270~415	
☆ 前期保健給食委員会が考えた献立が、7月19日(火)に出ます。テーマは「夏バテ・熱中症予防」です。お楽しみに!										797	
										32.0	



7 月	給食目標	残さず食べよう。
	食に関する 指導目標	暑さに負けない体をつくろう。