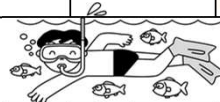


令和5年7月献立表



日	献立	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			
3月	青菜チャーハン 棒棒鶏 豆腐とにらのスープ	○	たまご 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	米 麦 砂糖 油 ラード ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜 にはら	玉葱 きゅうり しょうが りょくとうもやし ねぎ 干し 椎茸 えのきたけ	761 kcal 29.9 g 25.2 g	
4火	ごはん 白身魚のから揚げ ピリソース ガーリックポテト 根菜汁	○	ホキ 油揚げ さば節 みそ 豆腐	牛乳	米 麦 かたくり粉 薄力粉 砂糖 じゃがいも さといも さつまいも	油 バター	パセリ にんじん こまつな	玉葱 だいこん ごぼう ねぎ	817 kcal 32.3 g 26.9 g
5水	きなこ揚げパン ラザニア イタリアンスープ	○	きな粉(大豆) 豚肉 ベーコン たまご	チーズ 牛乳	砂糖 薄力粉 マカロニ じゃがいも	油 バター	にんじん パセリ(乾) ほうれんそう	にんにく しょうが 玉葱 な す マッシュルーム水煮 セロ リー とうもろこし(冷凍)	731 kcal 29.8 g 37.5 g
6木	ビビンバ 春雨スープ 冷凍みかん	○	豚肉 鶏肉	牛乳	米 麦 砂糖 かたくり粉 緑豆はるさめ	ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう チンゲン菜	にんにく だいずもやし ねぎ りょくとうもやし 玉葱 蜜柑	750 kcal 23.3 g 24.2 g
7金	ちらし寿司 そうめん汁 七夕サイダーボンチ	○	油揚げ さけ たまご かつお節 鶏肉	こんぶ のり 牛乳	米 砂糖 麩 そうめん(乾)	星形ナタデココ	にんじん さやえんどう オクラ こまつな あさつき	れんこん かんぴょう(乾) だいこん バインアップル缶 もも缶 りんご缶 蜜柑缶詰 レモン果汁	781 kcal 34.5 g 17.9 g
10月	【ワンダフル給食】 ロモサルタード キヌアのサラダ	○	牛肉 まぐろ缶	牛乳	米 かたくり粉 じゃが いも 麦 キヌア	オリーブ油 ごま 油 油	こねぎ パセリ にんじん	玉葱 黄ピーマン とうもろこ し(冷凍) グリンピース(冷凍) レモン果汁	783 kcal 31.8 g 31.5 g
11火	上海焼きそば タイピーエン 大学芋	○	豚肉 鶏肉 えび うずら卵	牛乳	中華めん 緑豆はるさめ さつまいも 砂糖	ごま油 油 ごま	にんじん にはら	玉葱 りょくとうもやし キャベツ ねぎ しょうが はくさい 干し椎茸	773 kcal 27.4 g 29.0 g
12水	三色丼 オクラとトマトのサラダ 豆腐と野菜のお吸い物	○	たまご 鶏肉 さば節 豆腐	わかめ 牛乳	米 麦 砂糖 しらたき	油 ごま油 ごま	さやいんげん オクラ にんじん こまつな	しょうが たけのこ 干し椎茸 えのきたけ だいこん ねぎ	786 kcal 33.0 g 25.6 g
13木	ごはん 肉じゃがコロッケ 野菜のおろし和え わかめの味噌汁	○	鶏肉 かつお節 油揚げ 豆腐 さば節 みそ	わかめ 牛乳	米 麦 じゃがいも 乾燥マッシュポテト しらたき 砂糖 薄力粉 パン粉 さつまいも	油	にんじん こまつな	玉葱 グリンピース(冷凍) はくさい りょくとうもやし だいこん ねぎ	793 kcal 29.1 g 23.4 g
14金	シーフードン 中華スープ フルーツヨーグルト	○	うずら卵 豚肉 いか えび 鶏肉 豆腐	わかめ ヨーグルト 牛乳	米 麦 かたくり粉 砂糖	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	たけのこ はくさい ねぎ グリンピース(冷凍) しょうが にんにく 玉葱 干し椎茸 蜜柑缶 バインアップル缶	789 kcal 34.2 g 22.3 g

海の日



18火	ごはん タルタルチキン南蛮 豆腐と油揚げの味噌汁	○	鶏肉 たまご さば節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 麦 かたくり粉 砂糖	油 マヨネーズ	こまつな	玉葱 ねぎ だいこん	850 kcal 34.9 g 38.4 g
19水	ごはん 厚揚げ豚キムチ ワタンスープ	○	豚肉 生揚げ 鶏肉	牛乳	米 麦 砂糖 ワンタンの皮	油 ごま油 ごま	にはら にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが ねぎ はくさい(キムチ漬け) りょくとうもやし 干し椎茸 玉葱	760 kcal 36.8 g 25.7 g
20木	夏野菜カレーライス まめまめサラダ すいか	○	鶏肉 ひよこめ 大豆	わかめ 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖	油 バター	にんじん トマト缶	玉葱 なす ブズッキーニ すい か しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり レモン果汁 とうもろこし(冷凍)	812 kcal 25.1 g 22.5 g



夏休み

夏休み明けの給食は下記の予定です。
8・9月の献立表は、8月30日に配布します。

30水	あんかけ五目焼きそば フルーツ白玉	○	豚肉 えび いか	牛乳	蒸し中華めん 砂糖 か たくり粉 白玉粉	ごま油 油	にんじん チンゲ ン菜	にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 たけのこ はくさい ね ぎ みかん缶 バイン缶 もも 缶	789 kcal 30.4 g 21.4 g
31木	発芽玄米ご飯 小魚ふりかけ 肉豆腐 ごぼうの味噌和え	○	豚肉 かつお節 豆腐 竹輪 みそ	刻み昆布 ちりめ んじゃこ 牛乳	米 発芽玄米 こんにゃ く 砂糖	米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲ ン菜	玉葱 しめじ りょくとうもや し ごぼう きゅうり	836 kcal 37.8 g 25.8 g
1金	ご飯 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト かぶのスープ	○	豆腐 豚肉 ベー コン 鶏肉	牛乳	米 麦 パン粉 じゃが いも	油 オリーブ油	にんじん	玉葱 にんにく かぶ とうも ろこし(冷凍)	812 kcal 31.2 g 28.1 g

食材料購入その他の都合により、献立内容が変更されることがあります。ご了承願います。

ワンダフル給食では、普段の給食ではあまり使用しない、また食べ慣れない食材を使った給食を提供する予定です。ご家庭で、食材をよくご確認いただき、初めて食べる食材などに心配なものがあれば、学校までご連絡をお願いいたします。

