

## 7月給食献立予定表

日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	水	ご飯 チャンブル 甘酢和え みそ汁	米 油 砂糖 じゃが芋	豆腐 豚肉 卵 みそ	人参 もやし にら キャベツ ミカン缶	480	15.5
2	木	ご飯 ポークビーンズ ごまサラダ 果物	米 じゃが芋 砂糖 ごま油	大豆 豚肉 ベーコン ハム	玉葱 人参 キャベツ きゅうり	484	14.9
3	金	わかめご飯 星型ハンバーグ セタそうめん汁	米 油 そうめん	豚肉 鶏肉 わかめ しらす干し	オクラ しめじ	518	16.9
4	土						
5	日						
6	月	ご飯 煮魚 蒸し鶏のナムル みそ汁	米 砂糖 ごま油 ごま	赤魚 鶏肉 厚揚げ みそ 油揚げ	しょうが もやし 人参 きゅうり かぼちゃ	466	16.8
7	火	ご飯 ぎせい豆腐 ごまマヨネーズ和え みそ汁	米 砂糖 ごま マヨネーズ	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 竹輪 油揚げ	玉葱 人参 キャベツ 小松菜 干し椎茸	513	16.8
8	水	ご飯 ポークカレー コールスロー 果物 つくし組 ポークカレー コールスロー オレンジ	米 じゃが芋 油 小麦粉 コーン缶	豚肉 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 キャベツ きゅうり にんにく	518	16.9
9	木	パン クリームシチュー 拌三糸 果物 年中 ピザトースト	パン 油 じゃが芋 春雨 ごま 砂糖 ごま油	鶏肉 牛乳 卵 ベーコン ハム	玉葱 きゅうり 人参	459	14.9
10	金	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 しらすとわかめの酢もの みそ汁	米 油 じゃが芋 砂糖 ごま	鶏肉 しらす干し わかめ 豆腐 油揚げ	玉葱 人参 きゅうり キャベツ ねぎ	512	15.2
11	土						
12	日						
13	月	ご飯 魚のチーズピカタ ごま和え ミネストローネ	米 小麦粉 油 ごま マカロニ じゃが芋	サワラ 卵 チーズ ベーコン	チンゲン菜 人参 もやし キャベツ 玉葱	487	16.1
14	火						
15	水	ハンバーガー ポテトサラダ かぼちゃのスープ	パン 油 マヨネーズ ごま じゃが芋	牛肉 豚肉 ベーコン 卵 スキムミルク	玉葱 キャベツ かぼちゃ 人参	532	16.7
16	木	ご飯 ささ身の磯辺揚げ ツナ和え 五目みそ汁	米 小麦粉 油	ささ身 青のり 豚肉 ツナ缶 みそ	チンゲン菜 もやし 人参 かぼちゃ なす	506	17.2
17	金						
18	土						
19	日						
20	月	海の日					
21	火						
22	水						
23	木						
24	金						
25	土						
26	日						
27	月						
28	火						
29	水						
30	木						
31	金						

入荷の都合により献立及び材料の一部を変更する事があり、スプーンの必要な日はマークを付けています。お忘れなく

## 7月給食献立予定表



日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	水						
2	木						
3	金						
4	土	ご飯ハンバーグ ナポリタン かまぼことそら豆煮 若竹煮 フルーツ缶	米 油 砂糖 麺	牛肉 豚肉 ハム かまぼこ わかめ	玉葱 そら豆 竹の子 フルーツ缶	406	13.8
5	日						
6	月						
7	火						
8	水						
9	木						
10	金						
11	土	ご飯 ささ身フライ 焼きそば 厚揚げと人参煮 金平れんこん フルーツ缶	米 油 砂糖 麺	鶏肉 豚肉 厚揚げ	キャベツ 大夢 れんこん フルーツ 缶	401	13.6
12	日						
13	月						
14	火	ご飯 柳川煮 五目煮豆 みそ汁	米 しらたき 油 ふ 砂糖	豚肉 卵 大豆 わかめ みそ	ごぼう 人参 玉葱 きゅうり チンゲン菜	517	16.9
15	水						
16	木						
17	金						
18	土						
19	日						
20	月	海の日					
21	火	ご飯 夏野菜のカレー ハリハリなます 果物	米 じゃが芋 油	豚肉 ひじき 油揚げ	かぼちゃ なす 人参 玉葱 切り干し大根	500	14.9
22	水	ご飯 高野豆腐のそぼろあんかけ 磯和え みそ汁	米 油 砂糖 ごま でんぶん	高野豆腐 豚肉 かまぼこ 海苔みそ	玉葱 人参 しめじ キャベツ きゅうり	489	14.7
23	木	ご飯 魚のカレムニエル フレンチサラダ トマトと卵のスープ	米 油 バター 砂糖 小麦粉 じゃが芋	メルルーサ 卵 ベーコン	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 しめじ	495	15
24	金	ご飯 厚揚げのみそ炒め とうがんとスープ キャベツとパインのサラダ	米 油 砂糖 ごま でんぶん	厚揚げ 豚肉 みそ	ピーマン 玉葱 人参 キャベツ きゅうり	503	15.1
25	土	ご飯 肉しゅまい ナポリタン 豆竹輪と大根煮 はりはりなます フルーツ缶	米 油 砂糖 麺	豚肉 ハム 竹輪 ひじき 油揚げ	玉葱 人参 大根 切り干し大根	408	13.6
26	日						
27	月	ご飯 ハヤシチュー カミカミサラダ 果物	米 じゃが芋 油 コーン缶 マヨネーズ	牛肉 しらす干し 大豆 スキムミルク	玉葱 人参 にんにく キャベツ きゅうり	508	14.2
28	火	ご飯 麻婆豆腐 拌三糸 果物	米 砂糖 ごま油 油 でんぶん 春雨	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵	玉葱 ニラ 人参 しょうが きゅうり	492	15.7
29	水	ご飯 魚のごま油焼き ひじき炒め煮 豆乳汁	米 でんぶん ごま油 油 砂糖	赤魚 ひじき 油揚げ 豆腐 豆乳 みそ	人参 玉葱 干し椎茸 チンゲン菜 ねぎ	486	16.9
30	木	ご飯 じゃが芋のトマト煮 ひじきの和風サラダ みそ汁	米 じゃが芋 砂糖	牛肉 豚肉 ひじき 厚揚げ みそ	玉葱 人参 トマト きゅうり 小松菜	480	14.9
31	金	ご飯 ブルコギ にら玉スープ 果物	米 ごま油 でんぶん ごま	牛肉 みそ 卵	玉葱 人参 もやし ピーマン ニンニク	505	15.2