

令和6年度



# 7月 献立表



日 (曜)	牛乳	主食 ごはん はん・めん	献立名	食品名						栄養価(えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 %
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり)		
				たんすいかぶつ が多い	しほうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	
1 (月)		ごはん	<b>七夕献立</b> 星形ハンバーグ そえ野菜 天の川スープ 冷凍パイ	ごはん 砂糖 でん粉 春雨		ハンバーグ ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 オクラ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし パインアップル	741 25.6 21.1
2 (火)		ごはん	ふくらぎの照り焼き 甘酢和え 豚肉とじゃがいものうま煮	ごはん 砂糖 こんにやく じゃが芋		ふくらぎの照り焼き 豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参 いんげん	もやし 玉ねぎ	834 36.3 25.3
3 (水)		ごはん	<b>セレクト献立</b> ◆魚のカレー揚げ ◆ハムチーズフライ いり大豆和え 具だくさん汁 〇ももゼリー 〇レモンタルト	ごはん 砂糖 米粉 ももゼリー レモンタルト	油	大豆 うす揚げ さば ハムチーズフライ	牛乳 わかめ	小松菜	白菜 玉ねぎ 大根	777 28.3 25.5
4 (木)		食パン (減)	あらびきウィンナー コールスローサラダ ツナとトマトのスパゲッティ	食パン 砂糖 スパゲッティ	油 オリーブオイル	ウィンナー 鯖	牛乳	人参 トマト	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ しめじ	781 30.0 36.4
5 (金)		ごはん	魚とじゃがいものごまからめ ゆかり和え 親子煮	ごはん 米粉 じゃが芋 砂糖 こんにやく	油 ごま	ホキ 鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳	人参	きゅうり 大根 ゆかり 玉ねぎ	881 38.3 32.4
8 (月)		ごはん	にんじんシューマイ ナムル えびと豆腐のうま煮	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油	にんじんシューマイ えび 豆腐	牛乳	にら 人参	もやし 生姜 にんにく 干しいたけ 筍 白菜 ねぎ	771 25.9 24.0
9 (火)		ごはん	夏野菜カレー 福神づけ すいか	ごはん	油 カレールウ	豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ トマト ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ 茄子 福神漬 すいか	757 23.4 22.2
10 (水)		ごはん	わかさぎのフリッター ひじきのごま和え 冬瓜のそぼろあん	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま	鶏肉	牛乳 わかさぎフリッ ター ひじき	小松菜 人参	玉ねぎ 干しいたけ 冬瓜	736 25.9 26.0
11 (木)		コッパ パン	フライドチキン アスパラサラダ コーンポタージュ	コッパパン でん粉 砂糖	油 ホワイトルウ	鶏肉 いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	グリーンアスパラガス	きゅうり 玉ねぎ とうもろこし クリームコーン	814 36.6 31.6
12 (金)		ごはん	いわしの梅煮 ベーコンとゴーヤの卵炒め 炊き合わせ	ごはん 砂糖 こんにやく じゃが芋	ごま油	いわしの梅煮 ベーコン 卵 がんとどき	牛乳	人参	エリンギ もやし ゴーヤ 大根	774 30.1 23.3
15 (月)	海 の 日									
16 (火)		ごはん	厚焼き卵 枝豆 韓国風すき焼き	ごはん こんにやく 砂糖	油 ごま油	厚焼き卵 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参	枝豆 にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきたけ	808 35.0 28.3
17 (水)		ごはん	<b>お楽しみデザート</b> 魚の利久揚げ 酢の物 みそ汁 かき氷アイス	ごはん 小麦粉 砂糖 かき氷アイス	油 ごま	ふくらぎ うす揚げ	牛乳 わかめ	人参	生姜 きゅうり 玉ねぎ もやし	873 32.4 32.4
18 (木)		食パン	卵ロール フレンチサラダ ミネストローネ 樺チーズ	食パン 砂糖	油	卵ロール ウィンナー いんげん豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 トマト	キャベツ セロリー 玉ねぎ	755 31.4 28.1
19 (金)		ごはん	ちくわの磯辺揚げ はりはりソテー 鶏肉とじゃがいもの南蛮煮	ごはん 小麦粉 こんにやく じゃが芋 砂糖	油	竹輪 ベーコン 鶏肉	牛乳 青のり	ピーマン 人参	玉ねぎ もやし 切り干し大根 筍	791 29.5 21.4
22 (月)		ごはん	さばの銀紙焼き ごまびたし 豆腐の野菜あんかけ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油	さばの銀紙焼き 豚肉 木綿豆腐	牛乳	チンゲンサイ 人参	白菜 生姜 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ もやし	851 40.2 27.7
23 (火)		ごはん	鶏肉と大豆の甘からめ きざみ和え つみれ汁	ごはん 米粉 砂糖	油	鶏肉 大豆 つみれ	牛乳	人参	生姜 キャベツ きゅうり 大根 白菜	736 30.3 23.1
24 (水)	終 業 式									

※ 学校給食は心と体の成長を願い、学校教育の一環として実施されています。

※ 学校の行事、食材の入荷の都合等で献立を変更したり、給食を止めたりする場合がありますのでご了承ください。