



7月献立表



7月の給食目標:暑さに負けない食事をしよう

日	献立名	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 食塩相当量
1 火	ジャージャー麺	鶏ひき肉, ハ丁みそ, 赤みそ	油, 蒸し中華麺, 三温糖, でん粉	しょうが, にんにく, たけのこ(ゆで), 干し椎茸, にんじん, たまねぎ, きゅうり, もやし	575 kcal
	わかめスープ	木綿豆腐, 生わかめ		にんじん, たまねぎ, 長ねぎ	25.7 g
	メロン			メロン	17.2 g
	牛乳	飲用牛乳			2.5 g
2 水	シナガック	ベーコン	精白米, 油	にんにく	572 kcal
	ギニリン	鶏ひき肉	油, じゃがいも, 三温糖	たまねぎ, にんじん, ホールトマト缶, ビーマン	20.9 g
	コーンサラダ		三温糖, 油	にんじん, きゅうり, キャベツ, ホールコーン缶	16.9 g
	牛乳	飲用牛乳			1.9 g
3 木	五目チャーハン	鶏ひき肉	精白米, 油	にんじん, ホールコーン缶, たけのこ(ゆで), 長ねぎ, ビーマン	569 kcal
	サンラータン	豚肉, たまご	油, でん粉	にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, 小松菜	19.6 g
	フルーツポンチ		砂糖	みかん缶, バインアップル缶, 黄桃缶, レモン(汁)	15.8 g
	牛乳	飲用牛乳			2.0 g
4 金	ごはん		精白米		608 kcal
	いかのかりん揚げ	いか	砂糖, でん粉, 油		22.4 g
	じゃがいものきんぴら	豚肉	じゃがいも, 砂糖	にんじん, さやいんげん	16.4 g
	みそ汁	生わかめ, 赤みそ, 白みそ	油, こんにゃく	ごぼう, しめじ, たまねぎ, 長ねぎ	2.2 g
	牛乳	飲用牛乳			
7 月	五目寿司	凍り豆腐, 油揚げ, 刻みのり	精白米, 砂糖, 三温糖	にんじん, 干し椎茸, かんぴょう(乾)	575 kcal
	セタ汁	かまぼこ, 鶏肉	そうめん	にんじん, だいこん, 長ねぎ	19.9 g
	みかん入りホワイトゼリー	寒天, 乳酸菌飲料	砂糖	みかん缶	14.4 g
	牛乳	飲用牛乳			2 g
8 火	煮じゃごごはん	ちりめんじゃこ	精白米		563 kcal
	ちくわの磯辺揚げ	焼き竹輪, あおのり	米粉, 油		21.6 g
	ちゃんこ汁	鶏肉(もも), 木綿豆腐	緑豆はるさめ	しょうが, にんじん, キャベツ, 長ねぎ, にら	16.8 g
	牛乳	飲用牛乳			1.9 g
9 水	黒砂糖パン		黒砂糖パン		579 kcal
	白身魚のエスカベッシュ	ホキ	でん粉, 薄力粉, 油, 三温糖	たまねぎ, ホールトマト缶, にんにく, レモン(汁)	26.6 g
	ポトフ	ウィンナー, 豚肉	油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, キャベツ	21.8 g
	牛乳	飲用牛乳			2.6 g
10 木	夏野菜カレーライス	鶏肉, レンズまめ	精白米, 油, じゃがいも, 米粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, ホールトマト缶, なす	633 kcal
	大根とひじきのサラダ	ひじき	砂糖, 油	だいこん, にんじん, きゅうり	19.7 g
	すいか			すいか	17.6 g
	牛乳	飲用牛乳			1.9 g
11 金	ごはん		精白米		627 kcal
	さばのピリカラ焼き	さば	砂糖, 油	にんにく, しょうが, 長ねぎ	21.8 g
	のり和え	焼きのり		小松菜, キャベツ, にんじん	23.5 g
	ごまキムチ汁		油, じゃがいも, ごま(ねり)	ごぼう, にんじん, たまねぎ, ほうさい(キムチ漬け), 長ねぎ	1.9 g
	牛乳	飲用牛乳			
14 月	シュガー揚げパン		マーガリンパン, 油, 砂糖, グラニュー糖		656 kcal
	クリームシチュー	鶏肉, 豆乳, 牛乳, 生クリーム(乳), いんげんまめ	油, じゃがいも, 薄力粉	たまねぎ, にんじん, エリンギ	22.7 g
	元気サラダ	塩昆布, 糸削り, ロースハム	油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, ホールコーン缶, にんじん	27.2 g
	牛乳	飲用牛乳			2.4 g

給食世界旅行
—フィリピン—

セタの献立

食べる図書
コラボ
メニュー

7 月 献 立 表（15日～17日）

日	献立名	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 食塩相当量
15 火	ガーリックライス&なすのミートソース	豚ひき肉, いんげんまめ	精白米, オリーブ油, 油, ジャガイモ	にんにく, なす, たまねぎ	620 kcal
	ゆで野菜ごまソース		三温糖, ごま油, 白ごま(いり), ごま(ねり)	キャベツ, きゅうり, にんじん	19.1 g
	冷凍みかん			冷凍みかん	18.4 g
	牛乳	飲用牛乳			1.5 g
16 水	磯ごはん	花結び, ちりめんじゃこ	精白米		579 kcal
	千草焼き	鶏ひき肉, たまご	油	干し椎茸, にんじん, たまねぎ	24.5 g
	野菜の甘酢和え		油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり	16.5 g
	かぼちゃのみそ汁	赤みそ, 白みそ		えのきだけ, かぼちゃ, たまねぎ, 小松菜	2.4 g
	牛乳	飲用牛乳			
17 木	タコライス	鶏ひき肉, いんげんまめ, ダイスターズ	精白米, 油, 三温糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールトマト缶, キャベツ	598 kcal
	春雨スープ		はるさめ	にんじん, たまねぎ, 小松菜	23.5 g
	とうもろこし			とうもろこし	15.6 g
	牛乳	飲用牛乳			2.1 g
18 金	4 時 間 授 業（給 食 な し）				

※ 献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。

※ 栄養価は中学年のものです。中学年を基準とし、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍となります。