

# 7月学校給食予定献立表

日 に ち	よ う び	献立名	さいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主食・おかず・飲み物	熱や力のもとになるもの	体の血や肉になるもの	体の調子をとのえるもの	
1	月	コッペパンスライス	コッペパン (乳入り)			600 22.0
		太刀魚フライ	小麦粉 油	太刀魚		
		ボイルキャベツ			キャベツ	
		ジュリエンヌスープ		ベーコン	人参 玉葱 キャベツ 大根	
		牛乳		牛乳		
2	火	中華風炊き込みご飯	米 砂糖 ごま油 油	豚肉	筍 人参 干しいたけ	692 23.0
		春巻き	でん粉 春雨 砂糖 油 小麦粉 米粉 粉あめ	豚肉	玉葱 人参 キャベツ 生姜 干しいたけ	
		卵入りわかめスープ	油 でん粉	卵 鶏肉 わかめ	小松菜 玉葱 人参 ぶなしめじ	
		牛乳		牛乳		
~七夕献立~						
3	水	ちらし寿司	米 砂糖 油	高野豆腐	干しいたけ かんぴょう 人参	531 19.1
		星型ハンバーグ	砂糖	鶏肉 豚肉	玉葱 トマト にんにく 生姜	
		七夕汁	麩 そうめん	豆腐	大根 人参 玉葱	
		牛乳		牛乳		
若谷さんのとうもろこし~1年生とうもろこしの皮むぎ体験~						
4	木	ごはん	米			619 22.1
		豆腐のそぼろ煮	油 砂糖 でん粉 ごま油	豆腐 豚肉	生姜 にんにく 玉葱 人参 筍 干しいたけ	
		こんにゃくサラダ	こんにゃく 砂糖 油	わかめ	大根 きゅうり 玉葱	
		蒸しとうもろこし			とうもろこし	
		牛乳		牛乳		
5	金	肉うどん	砂糖	豚肉 油揚げ なんと	玉葱 人参 ねぎ	606 25.8
		(地粉うどん)	地粉うどん			
		大豆と夏野菜の唐揚げ	小麦粉 油	大豆	にがうり かぼちゃ	
		辛子和え			キャベツ 小松菜 もやし	
		牛乳		牛乳		
8	月	玉子丼	砂糖 でん粉	卵 豚肉	人参 玉葱 筍 干しいたけ	615 21.8
		(ごはん)	米			
		スパイシーポテト	じゃが芋			
		すいか			すいか	
		牛乳		牛乳		
パリオリンピック開催記念~フランス発祥:クロケット~						
9	火	カレーピラフ	米 油	鶏肉	人参 玉葱 マッシュルーム	614 24.1
		クロケット	油 じゃが芋 砂糖 米粉		玉葱	
		野菜スープ	油	鶏肉	玉葱 人参 キャベツ ぶなしめじ	
		牛乳		牛乳		
食育の日~沖縄料理~						
10	水	もずく丼	油 砂糖 でん粉 ごま油	もずく 豚肉	玉葱 人参 生姜 とうもろこし	578 21.3
		(ごはん)	米			
		小松菜のかりかりワンタンサラダ	ワンタン 油 砂糖 ごま油		小松菜 もやし きゅうり 人参	
		牛乳		牛乳		
11	木	わかめごはん	米	わかめ		574 20.9
		さばの深谷ねぎ香り漬け	ごま ごま油	さば	ねぎ	
		なすの味噌汁		豆腐 味噌	なす 玉葱 人参 小松菜	
		牛乳		牛乳		
12	金	ごはん	米			600 19.1
		じゃがマーボ	じゃが芋 油 でん粉 砂糖	豚肉 大豆 味噌	生姜 にんにく ねぎ 玉葱 人参 筍 干しいたけ	
		春雨サラダ	春雨 ごま油 砂糖		人参 きゅうり 大根	
		牛乳		牛乳		

# 7月学校給食予定献立表

日 に ち	よ う び	献立名	きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主食・おかず・飲み物	熱や力のもとになるもの	体の血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	
16	火	ごはん	米			565 20.4
		野菜のうま煮	じゃが芋 油 こんにゃく 砂糖	鶏肉	人参 ごぼう 筍 玉葱 生姜	
		おかか和え		かつお節	小松菜 もやし 人参	
		牛乳		牛乳		
お誕生日給食						
17	水	夏野菜カレー	油	豚肉	にんにく 生姜 かぼちゃ なす 玉葱 人参 青ピーマン トマト	631 21.0
		(ごはん)	米			
		手作り福神漬け	砂糖		きゅうり 大根 れんこん 生姜	
		ヨーグルト	砂糖	クリーム 練乳 寒天		
		牛乳		牛乳		

※材料購入の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

**お知らせ** ・2学期の給食開始は**8月30日(金)**です。