



7月分給食献立予定表



めあて好き嫌いせず何でも食べよう

給食回数15回(米飯回数12回・米粉パン0回)

日付	こんだてめい	[1名時-kcal] たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう			備考欄		
			血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる			
1 (金)	セルフ鶏そぼろ 牛乳 野菜の中華あえ みそ汁	639 31.1 16.6 2.4	とり肉 牛乳 みそ	たまねぎ しいたけ もやし きくらげ	にんじん グリーンピース きゅうり かんぴょう	こめ さとう むぎ		
4 (月)	発芽玄米入りご飯 牛乳 あじの和風マリネ おひたし 味噌汁	664 26.7 20.2 2.4	牛乳 みそ	あじ たまねぎ キャベツ なす	こまつな にんじん さやいんげん	こめ でん粉 さとう じゃがいも	発芽玄米 サラダ油 こま	
5 (火)	ツナトースト 牛乳 ナムル キャベツのスープ	580 23.9 21.6 2.5	ツナ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ	パセリ ほうれんそう にんじん	パン 純正ごま油	サラダ油	
6 (水)	わかめごはん 牛乳 豚しゃぶ 冷奴 味噌汁	575 25.3 13.9 2.4	わかめ ぶた肉 みそ	牛乳 あぶらあげ	もやし にんじん きゅうり こまつな	こめ じゃがいも	むぎ	
7 (木)	セルフ五目ちらしずし 牛乳 七タ汁 天の川クレープ	733 28.9 22.5 2.4	あぶらあげ たまご なると	とり肉 牛乳 豆乳	たけのこ にんじん ごぼう こまつな	しいたけ かんぴょう 枝豆 ねぎ	こめ さとう サラダ油 米粉	むぎ こんにゃく そうめん
8 (金)	麦入りごはん 牛乳 いかのチリソースがけ ゆで野菜 とうがんスープ 韓国のり	625 25.2 18.2 2.2	牛乳 とり肉	いか のり	にんじん ねぎ にんじん とうがん	しょうが キャベツ こまつな しいたけ	こめ でん粉 純正ごま油	むぎ サラダ油 さとう
11 (月)	セルフ高野豆腐 牛乳 いわしのごまみそ煮 大根の磯辺あえ	639 26.8 18.6 2.4	牛乳 凍り豆腐 いわし	ぶた肉 あぶらあげ のり	にんじん いんげん ごぼう	しいたけ グリーンピース だいこん	こめ サラダ油 こんにゃく すりごま	むぎ さとう 純ごま油
12 (火)	コッパン いちごミックスジャム 牛乳 鶏肉のラタトゥウ ポテトチーズ煮	651 32.7 18.4 2.3	牛乳 ベーコン	とり肉 チーズ	なす たまねぎ にんにく パセリ	ピーマン トマト オレガノ いちごりんご	パン オリブオイル マーガリン	さとう じゃがいも
13 (水)	十六穀ごはん 牛乳 宮っ子ランチ餃子 からしあえ 大いちょう汁 マスカットゼリー	657 20.7 17.3 1.9	牛乳 かまぼこ	とり肉 ぶた肉	きゅうり にんじん だいこん キャベツ	もやし こまつな ねぎ かんぴょう	こめ サラダ油	十六穀米 はるさめ
14 (木)	麦入りご飯 牛乳 ボークソテーのアップルソース こんにゃくサラダ 味噌汁	680 28.1 24.4 2.1	牛乳 海藻 とうふ みそ	ぶた肉 あぶらあげ	りんご たまねぎ キャベツ ほうれんそう	レモン りんご コーン	こめ さとう	むぎ こんにゃく
15 (金)	麦入りご飯 牛乳 野菜いろいろ肉だんご コーヤチャンプルー 茎わかめスープ	606 23.8 18.6 1.6	牛乳 たまご ツナ ぶた肉	とり肉 とうふ くきわかめ	にがうり キャベツ たけのこ	もやし にんじん	こめ さとう 純ごま油	むぎ 純正ごま油
19 (火)	コッパン 牛乳 チョコクリーム(鉄分強化) 白身魚のバーベキューソースがけ ゆで野菜 トマトと卵のスープ	676 30.1 21.6 3.3	牛乳 わかめ バター	たら たまご とり肉	ねぎ にんにく パセリ にんじん	しょうが りんご キャベツ コーン	パン でん粉	チョコクリーム サラダ油
20 (水)	五穀ごはん 夏野菜のカレー 牛乳 フルーツポンチ	722 19.3 17.1 1.6	とり肉 牛乳	粉チーズ	なす たまねぎ スッキー かぼちゃ にんにく トマト みかん バイン	もやし ピーマン にんじん もも	こめ サラダ油 さとう	五穀 じゃがいも
21 (木)	セルフ中華丼 牛乳 肉団子スープ	627 29.2 16.2 2.1	ぶた肉 いか とり肉	かまぼこ 牛乳 うずら卵	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	キャベツ にんじん ピーマン こまつな	こめ サラダ油 でん粉 はるさめ	むぎ さとう 純正ごま油
22 (金)	麦入りご飯 牛乳 ササミチーズフライ さっぱりあえ もずくスープ シュークリーム	704 23.4 26.9 2.5	牛乳 のり チーズ	とり肉 たまご	こまつな もずく にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ しいたけ いちご	こめ サラダ油 小麦粉	むぎ さとう

*小学校中学年の1回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー650kcal,タンパク質26.0g,脂質18.1g,塩分2.0g未満 7月の平均値 エネルギー651kcal,タンパク質26.2g,脂質19.4g,塩分2.2g

7日(木)七夕献立

☆五目ちらしずし 牛乳

☆七夕汁

そうめん・星型なると・人参で天の川を演出します。

☆七夕クレープ(もも)

7月の行事食

7日 七夕給食

13日 宮っ子ランチ

20日 細谷地区農家「みどり会」のじゃがいも
とたまねぎを使用した宝木もぐもぐ夏野菜カレー

21日 お誕生日給食