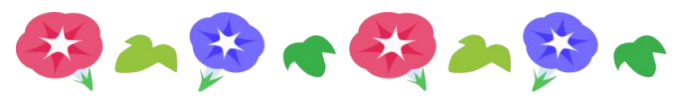




7月の献立表



日 に ち	曜 日	献立			材料と体内の働き			エネルギー [タンパク質]	
		しゅしよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい しるもの 副菜・汁物	牛 乳	エネ ルギー (黄) 働く力や 熱になる	タン パク質 (赤) 血や肉になる	ビ タ ミ ン (緑) 体の調子を 整える	kcal [g]
1	水	まる 丸パン	さかな 魚の か 変わりソース	リヨネースポテト とうにゅう 豆乳スープ	○	丸パン ジャがいも でんぷん 砂糖 サラダ油 油	牛乳 鶏肉 ベーコン マンダイ 豆乳 生クリーム	たまねぎ キャベツ にんじん 小松菜 クリームパセリ Iリギ	580 [29.4]
2	木	半夏生 ごもく 五目うどん		たこぺったん いなかじる パインアップル	○	冷凍うどん 小麦粉 砂糖 油	牛乳 豚肉 たこ 焼きちくわ 大豆 油揚げ 糸削り節	にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ ホルムン 干しいたけ パインアップル	600 [25.9]
3	金	ごはん	わかさぎの あ カレー揚げ	チャーホーサイ ちゅうか 中華コーンスープ	○	米 胚芽米 春雨 でんぷん ごま油 サラダ油 油	牛乳 豚肉 鶏肉 わかさぎ 卵	しょうが もやし キャベツ にんじん にら にんにく クリームパセリ たけのこ 小松菜 干しいたけ	550 [21.8]
6	月	ごはん	ほっけの こうみ あ 香味揚げ	きんぴらごぼう いななじる 田舎汁	○	米 米粒麦 じゃがいも でんぷん 砂糖 ごま サラダ油 油	牛乳 豚肉 ほっけ 油揚げ 冷凍豆腐 みそ 赤みそ	ねぎ ごぼう にんじん 大根 小松菜 しめじ こんにゃく	596 [23.7]
7	火	7/7 七夕 ごもく 五目ずし	いかの や しょうが焼き	そうめんじ る フルーツゼリー	○	米 胚芽米 そうめん 砂糖 サラダ油	牛乳 豚肉 あじ 冷凍豆腐 油揚げ みそ 赤みそ	にんじん しょうが さやいんげん 大根 たまねぎ もやし 小松菜 ねぎ たけのこ 干しいたけ みかん パインアップル	584 [28.1]
8	水	ごはん	★鶏の あ から揚げ	きりほ だいこん にもの 切り干し大根の煮物 むらくも汁	○	米 米粒麦 でんぷん サラダ油	牛乳 鶏肉 卵 冷凍豆腐 油揚げ	しょうが にんじん 切り干し大根 もやし ほうれん草 ねぎ えのきだけ しらたき	623 [27.2]
9	木	★ごまみそつけめん		あお 青のりポテト れいとう ★冷凍みかん	○	冷凍ラーメン じゃがいも でんぷん ごま ごま油 油	牛乳 豚肉 なんと 大豆 みそ 赤みそ あおのり	もやし ねぎ にんじん にら しょうが にんにく 冷凍みかん	631 [26.9]
10	金	2年生 とうもろこし皮むき ガーリックライスなすミート		とうもろこし ようふうたまご 洋風卵スープ	○	米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも でんぷん サラダ油 油 オリーブオイル	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 大豆ミート ミックステーズ	たまねぎ なす にんじん にんにく キャベツ セロリ とうもろこし	622 [23.1]
13	月	★ハンバーガー		やさい ゆで野菜フレンチドレッシング コーンスープ	○	丸パン パン粉 じゃがいも 砂糖 サラダ油	牛乳 豚肉 牛肉 豆乳 生クリーム	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ クリームパセリ セロリ パセリ	600 [26.3]
14	火	郷土料理：沖縄県 タコライス		むずくじ サーターアンダーギー	○	米 米粒麦 小麦粉 砂糖ごま ごま油 サラダ油 油	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆ミート 豆乳 冷凍豆腐 ダイスチーズ 塩抜きもずく	ホルムン キャベツ たまねぎ にんじん にんにく ねぎ たけのこ もやし 小松菜	645 [21.6]
15	水	ごはん	★ジャンボ ぎょうざ	かふう 華風もやし わかめスープ	○	米 胚芽米 ぎょうざの皮	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆ミート 冷凍豆腐 生わかめ	キャベツ ねぎ にら にんにく もやし にんじん たけのこ	595 [21.3]
16	木	ごはん	さかな 魚の アーモンドがらめ	ひじきのにんにく炒め いた みそ汁	○	米 胚芽米 じゃがいも でんぷん 砂糖 アーモンド サラダ油 油	牛乳 鶏肉 ピーチヤーク 凍り豆腐 冷凍豆腐 油揚げ 生揚げ みそ 赤みそ ひじき	にんじん にんにく 大根 小松菜 しめじ 干しいたけ こんにゃく	612 [24.4]
17	金	★チキンカレー		マカロニスープ かし めだまや ★おかしなお菓子な目玉焼き	○	米 米粒麦 小麦粉 マカロニ じゃがいも はちみつ サラダ油	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ 小松菜 ホルムン Iリギ りんご 黄桃	632 [18.5]
								月平均	605 [24.5]

★は牛乳の残しを減らそう週間でリクエスト給食の権利を獲得したクラスのリクエストです！