



7月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	金	ジャー ジャー麺		人参ラベ 磯ポテト	豚挽き肉 大豆 味噌 牛乳 ま ぐろ(油漬) 青のり	中華めん 油 砂糖 ごま油 片 栗粉 ごま じゃがいも	生姜 にんにく 人参 椎茸 筍 ねぎ きゅうり もやし らっきょう レモン	791	15.3	32.0
4	月	ご飯		アジフライ かぼちゃの 含め煮 きゅうりとみょう がのあえ物 すまし汁	牛乳 あじ 卵 削り節 だし削り 節 わかめ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ふ	かぼちゃ きゅうり みょうが レ モン 生姜 人参 ねぎ	819	16.0	23.6
5	火	ご飯		家常豆腐 じゃが芋とピーマンの線 切り炒め 野菜ナムル	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌	米 ごま油 砂糖 油 じゃがいも ごま	ねぎ 生姜 人参 椎茸 玉ねぎ 筍 キャベツ グリンピース ピー マン もやし ほうれん草 にんに く	869	15.7	29.6
6	水	ミルクパン コッペ		鶏肉のディアブル いんげん入りサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ	ミルクパン パン粉 油 砂糖 パ ター 小麦粉	さやいんげん キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ りんご クリーム コーン コーン パセリ	815	17.6	35.9
7	木	枝豆ご飯		穴子入り卵焼き オクラ のおかか醤油かけ そう めん汁 サイダーゼリー	牛乳 卵 あなご かつお節 鶏 肉 だし昆布 だし削り節 油揚 げ アガー	米 油 砂糖 そうめん サイ ダー	枝豆 玉ねぎ 人参 椎茸 オク ラ しめじ ねぎ みょうが 小松 菜 ハインアプル	795	15.0	24.1
8	金	麦ご飯		いかのかりんと揚げ じゃが芋とさつま揚げの 煮物 味噌汁	牛乳 いか さつま揚げ だし削 り節 油揚げ 味噌	米 大麦 片栗粉 油 じゃがい も 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 グリンピー ス ねぎ 大根 小松菜	765	15.3	21.8
11	月	高菜スパ ゲッティ		ビーンズサラダ ブルーベリーケーキ	鶏肉 しらす干し わかめ 牛乳 ひよこまめ 卵	スパゲッティ 油 ごま ごま油 砂糖 小麦粉 パター	人参 しめじ 高菜漬 キャベツ きゅうり 枝豆 ブルーベリー レーズン	767	15.3	24.4
12	火	ご飯		魚のカレー風味焼き 豚肉とキャベツの炒め物 味噌汁	牛乳 さば 豚肉 だし削り節 わ かめ 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがい も	キャベツ 人参 なら ねぎ 大 根	791	16.4	26.6
13	水	パエリア		スペイン風オムレツ ほうれん草とコーンのソ テー 野菜スープ	海老 いか まぐろ(油漬) 牛乳 ベーコン 卵 鶏肉	米 パター 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュ ルーム ピーマン トマト ほうれ ん草 もやし コーン セロリー キャベツ	752	16.7	29.1
14	木	コーンマヨ トースト		ポークビーンズ 野菜いろいろピクルス 冷凍みかん	ハム 牛乳 大豆 豚肉	食パン マヨネーズ 油 じゃが いも パター 砂糖	コーン クリームコーン 玉ねぎ 人参 セロリー トマトピューレ グリ ンピース きゅうり 大根 とうが らし みかん	753	15.4	34.2
15	金	ご飯		茄子のはさみ揚げ キャベツの塩風味 豆腐と青菜のスープ	牛乳 豚挽き肉 卵 だし削り節 豆腐 蒸しわかめ だし昆布	米 小麦粉 油 片栗粉 パン粉	茄子 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ねぎ 生姜 小松菜	871	13.0	29.2
19	火	ししじゅう し		焼きししゃも ゴーヤチャンプル 味噌汁	豚肉 昆布 牛乳 ししゃも 豆腐 かつお節 だし煮干 油揚げ 味 噌	米 油 ごま ごま油 じゃがいも	にがうり もやし 人参 大根 ご ぼう ねぎ 小松菜	763	17.7	28.0
20	水	夏野菜カ レー		シーフード入り茹で野菜 すいか	豚肉 牛乳 いか 海老	米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ かぼちゃ 茄子 トマト りんご セロリー 枝豆 キャベツ きゅう り すいか	869	13.4	23.8

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	802	15.6	27.9	376	120	2.9	3.8	315	0.48	0.6	42	2.9	6.2
1食当たり基準値※	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	2.5 未満	7 以上

※学校給食実施基準(文部科学省)の「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」の生徒(12歳~14歳)の基準値を記載しております