



# 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	シシジューシー		いかの竜田揚げ お麩とゴーヤのチャンプルー味噌汁	豚肉 昆布 牛乳 いか ハム 豆腐 卵 だし煮干 味噌	米 片栗粉 油 ぶ	グリンピース 生姜 もやし たらにがうり ねぎ 大根 キャベツ 人参	587	18.5	26.2
4	月	焼きそばチリソースかけ		ベーコンポテト ツナサラダ	海老 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき まぐろ	中華めん 油 片栗粉 じゃがいも バター 砂糖	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 玉ねぎ ねぎ わけぎ キャベツ ほうれん草	602	15.8	25.3
5	火	ご飯		鶏肉の梅マヨネーズ焼き 青菜のごま和え すまし汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 豆腐 はんぺん	米 マヨネーズ 砂糖 ごま	梅肉 もやし 人参 小松菜 大根 しめじ ねぎ さやえんどう	585	16.8	29.7
6	水	レモンバタートースト		大豆のトマト煮 クルトン入りサラダ メロン	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも	レモン 人参 玉ねぎ トマトピューレー キャベツ きゅうり メロン	621	15.3	33.9
7	木	枝豆ご飯		穴子入り卵焼き わかめサラダ そめん汁 サイダーゼリー	牛乳 卵 あなご わかめ だし削り節 だし昆布 鶏肉 蒸しかまぼこ 寒天	米 油 砂糖 そめん サイダー	枝豆 人参 玉ねぎ 椎茸 みつば もやし きゅうり 小松菜 みかん パインアップル	668	15.7	25.1
8	金	麦ご飯		小魚の唐揚げ 野菜のおかか和え 炒りこんにゃく 味噌汁	牛乳 わかさぎ かつお節 だし削り節 豆腐 味噌 油揚げ	米 大麦 片栗粉 油 ごま油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	キャベツ チンゲンサイ コーン 大根 ねぎ	598	15.3	25.7
11	月	黒砂糖パン		ポテトグラタン もやしと青菜のソテー ジュリアンスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ベーコン	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ パセリ もやし 小松菜 人参 セロリー キャベツ	604	15.6	32.6
12	火	ご飯		四川味噌豆腐 切り干し大根入りサラダ すいか	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく ねぎ 人参 椎茸 筍 ザーサイ たら 切り干し大根 きゅうり すいか	633	15.9	27.2
13	水	スパゲッティナポリタン		豆と野菜のマリネ ブルーベリーケーキ	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 大豆 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく 人参 玉ねぎ セロリー マッシュルーム トマト ピーマン 枝豆 きゅうり 蓮根 ブルーベリー レーズン	687	15.8	27.6
14	木	ご飯		鱈フライ 野菜の磯香和え 豚汁 ミントマト	牛乳 あじ 卵 のり 豚肉 豆腐 だし削り節 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく じゃがいも	人参 もやし ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ ミントマト	673	17.6	28.1
15	金	ガーリックライス		豆腐入りハンバーグ 人参ラペ マカロニスープ	牛乳 豚挽き肉 豆腐 まぐろ ベーコン	米 バター 油 パン粉 ごま ツイストマカロニ じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 レモン らっきょう キャベツ	665	14.3	29.8
19	火	ご飯		魚の照り焼き きゅうりの浅漬け 茹でとうもろこし 味噌汁	牛乳 さば だし煮干 あぶらあげ 味噌	米 砂糖	生姜 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 小松菜 人参	620	17.1	28.3
20	水	夏野菜カレー		シーフードサラダ 冷凍みかん	豚肉 牛乳 いか 海老	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 茄子 ピーマン トマト キャベツ きゅうり レモン りんご 冷凍みかん	694	14.1	26.5

	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	634	16	28.2	351	108	2.3	3	274	0.4	0.52	35	2.4	4.7
1食あたり基準値※	650	13~20	20~30	350	50	3	2	200	0.4	0.4	25	2 未満	4.5 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」の児童(8歳~9歳)の基準値を記載しております。