



# 7月給食献立表



**家庭数**

校長 伊藤 均  
栄養士 三輪 涼子

日	曜日	飲み物	献立	体内での働き			栄養量	
				血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">★2年とうもろこし皮むき</div> ・ぶたキムチどん ・はるさめスープ ・ゆでとうもろこし	ぶたにく, とりにく, ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごまあぶら, でんぷん, ごま, マロニー	しょうが, にんにく, にんじん, もやし, えのきたけ, たまねぎ, たら, ねぎ, はくさいキムチ, ほししいたけ, たけのこ, こまつな, とうもろこし	624	23.7
2	火		・ヨーグルトトースト ・パリパリサラダ ・ポトフ	ヨーグルト, たまご, ウィンナー, ぶたにく, ぎゅうにゅう	しょくパン, さとう, バター, じゃがいも, あぶら, ワンタンのかわ	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ, きゅうり, もやし, こまつな	592	23.5
3	水		・ハヤシライス ・バランスサラダ ・くだもの（メロン）	ぶたにく, ひじき, あぶらあげ, ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, バター, あぶら, さとう, こむぎこ, こんにゃく	しょうが, にんにく, たまねぎ, きりぼしだいこん, マッシュルーム, にんじん, こまつな, きゅうり, キャベツ, メロン	628	20.1
4	木		・ごはん ・てづくりふりかけ ・たまごやき ・とんじる	ちりめんじゃこ, かつおぶし, とりにく, たまご, ぶたにく, とうふ, ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, ごまあぶら, ごま, さとう, あぶら, じゃがいも, こんにゃく	だいこんのは, にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, こまつな, ごぼう, だいこん, ねぎ	619	25.2
5	金		・みそラーメン ・ジャンボギョウザ ・くだもの（れいとうみかん）	ぶたにく, レンズまめ, ぎゅうにゅう	ちゅうかめん, バター, ごま, ごまあぶら, でんぷん, こむぎこ, ギョウザのかわ, あぶら	しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, たら, えのきたけ, にんにく, キャベツ, ねぎ, れいとうみかん	635	25.7
8	月		・ちらしずし ・たなばたじる <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">★七夕</div> ・フルーツポンチ	あぶらあげ, たまご, のり, さけ, かまぼこ, ぎゅうにゅう	こめ, さとう, ごま, でんぷん, あぶら, そうめん	にんじん, たけのこ, かんぴょう, さやえんどう, しょうが, ねぎ, オクラ, もも, みかん, パイン	633	22.1
9	火		・ひやしぶたしゃぶうどん ・だいずとこざかなのかわりあげ ・くだもの（れいとうみかん）	ぶたにく, わかめ, だいず, にほし, ぎゅうにゅう	うどん, さとう, ごま, じゃがいも, あぶら	しょうが, きゅうり, にんじん, えのきたけ, もやし, れいとうみかん	607	26.0
10	水		・カレーライス ・ふくじんづけ ・かいそうサラダ ・くだもの（メロン）	ぶたにく, かいそう, ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, あぶら, バター, じゃがいも, こむぎこ, ごま, さとう, ごまあぶら	しょうが, にんにく, にんじん, きりぼしだいこん, たまねぎ, ふくじんづけ, キャベツ, きゅうり, メロン	650	19.2
11	木		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">♥フィリピン料理</div> ・シナガック ・チキンアドボ ・すりおろしドレッシングサラダ ・チーズのふわふわスープ	とりにく, ベーコン, チーズ, たまご, ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, あぶら, さとう, パンこ	にんにく, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, こまつな, たまねぎ, りんご, しょうが	592	25.7
12	金		・パインパン ・ホキのモルネソースやき ・ごまドレッシングサラダ ・ミネストローネ	ホキ, チーズ, ベーコン, いんげんまめ, ぎゅうにゅう	パインパン, バター, こむぎこ, ごまあぶら, さとう, ごま, じゃがいも, あぶら	キャベツ, きゅうり, にんじん, にんにく, セロリー, たまねぎ, しょうが	594	28.4
16	火		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">♥中国料理</div> ・ユーリンチーどん ・いかとチンゲンサイのスープ ・くだもの（すいか）	とりにく, いか, ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, でんぷん, あぶら, ごまあぶら, さとう	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, キャベツ, たまねぎ, えのきたけ, チンゲンサイ, すいか	647	23.7
17	水		・ツナトースト ・イタリアンドレッシングサラダ ・コーンスープ	ツナ, チーズ, とりにく, ぎゅうにゅう	セサミしょくパン, あぶら, マヨネーズ, じゃがいも, コーンスターチ, さとう	たまねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, こまつな, トマト, バジル, しょうが, コーン, パセリ	602	25.0
18	木		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">♪給食終 ◆セレクト給食</div> ・スパゲッティミートソース ・こんぶサラダ ・サイダーゼリー	ぶたにく, だいず, チーズ, ちりめんじゃこ, しおこんぶ, なまクリーム, ぎゅうにゅう	スパゲッティ, あぶら, バター, こむぎこ, さとう, ごまあぶら	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, きりぼしだいこん, えのきたけ, たまねぎ, トマト, マッシュルーム, パセリ, キャベツ, こまつな, もも	666	26.3

月平均

## ☆7/18（木）セレクト給食

今回は、牛乳、コーヒー牛乳、オレンジジュース、りんごジュースから飲みたい飲み物を注文しました。昨年度の1番人気はコーヒー牛乳で、385人が注文しました。今年の1番人気はなるのでしょうか？

619 24.0