



令和5年度 7月献立表

日	曜	献立名	飲用牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人あたり (Kcal) たんぱく質 (g)
3	月	麻婆茄子丼	○	豚ひき肉,赤みそ	米,米粒麦,ごま油,でん粉,砂糖, 大豆白絞油	にんにく,生姜,にんじん,たまねぎ, ピーマン,なす	851 27.1
		中華スープ		ベーコン,木綿豆腐, 乾燥カットわかめ	ごま油	キャベツ,にんじん,生姜,長ねぎ	
		ミルクゼリーピーチソース		粉寒天,調理用牛乳,生クリーム	砂糖	黄桃ダイス缶	
4	火	しらすとキャベツのパンチ	○	ベーコン,しらす	スパゲッティ,オリーブ油	にんにく,たかのつめ,キャベツ,江戸菜	741 31.0
		わかめサラダ		乾燥カットわかめ	ごま油,砂糖,白すりごま	きゅうり,にんじん,もやし,たまねぎ	
		チーズ蒸しパン		鶏卵,調理用牛乳, ダイスカットチーズ	薄力粉,三温糖,バター		
5	水	中華ドックパン	○	豚ひき肉,大豆	ショートニング,ごま油,油,砂糖, 国産はるさめ,でん粉,白いりごま	生姜,にんじん,たまねぎ,たけのこ水煮, 万能ねぎ	764 36.0
		玉ねぎと卵のスープ		鶏肉,鶏卵	でん粉,ごま油	生姜,たまねぎ,にんじん,本しめじ	
		すいか				すいか	
6	木	大豆入りひじきごはん	○	干ひじき,鶏肉,油揚げ,大豆	米,米粒麦,油,砂糖	にんじん	747 33.9
		白身魚の磯部揚げ		メルルーサ,青のり	薄力粉,でん粉,大豆白絞油		
		おかか和え		かつお節粉,かつお節		きゅうり,もやし	
		じゃが芋とキャベツのみそ汁		昆布(だし),赤みそ,白みそ	じゃがいも	えのきたけ,にんじん,キャベツ,万能ねぎ	
7	金	七夕ちらし	○	昆布(だし),油揚げ,鶏卵,刻みのり	米,砂糖,油,白いりごま	にんじん,たけのこ水煮,干し椎茸, かんぴょう(乾),さやえんどう	798 30.0
		つみれ入り七夕汁		昆布(だし),いわしのすり身, 赤みそ,鶏卵,木綿豆腐	でん粉,そうめん,星麩	生姜,にんじん,大根,小松菜	
		七夕フルーツポンチ		粉寒天	砂糖,冷凍白玉	ブルーハープエキスシロップ, パティチビット缶,黄桃ダイス缶,みかん缶	
10	月	豆入り中華おこわ	○	焼き豚	米,もち米,ごま油,油,砂糖	生姜,長ねぎ,にんじん,小松菜	792 33.9
		卵焼きの中華あんかけ		豚ひき肉,鶏卵	油,砂糖,でん粉	たまねぎ,たけのこ水煮,干し椎茸, にんじん,セロリー	
		ワンタンスープ		豚ひき肉	ワンタンの皮,ごま油	生姜,たまねぎ,にんじん,もやし, ねぎ,にら	
11	火	きつねごはん	○	油揚げ	米,米粒麦,三温糖	にんじん,えのきたけ,さやいんげん	743 38.5
		ハガツオのみぞれ煮		ハガツオ,昆布(だし)	でん粉,小麦粉,大豆白絞油,砂糖	生姜,大根	
		もずくのみそ汁		昆布(だし),沖縄もずく, 木綿豆腐,赤みそ,白みそ		たまねぎ,万能ねぎ	
12	水	豚肉とピーマンの中華丼	○	豚肉	米,米粒麦,油,でん粉,砂糖,ごま油	にんにく,生姜,にんじん,たまねぎ, たけのこ水煮,ピーマン	810 31.3
		とうがんのスープ		鶏肉	でん粉	生姜,とうがん,にんじん, 長ねぎ,チンゲンツァイ	
		ヨーグルト		牧場の朝ヨーグルト			
13	木	肉汁つけうどん	○	昆布(だし),豚肉	冷凍うどん	たまねぎ,本しめじ,ねぎ,小松菜	768 33.6
		大豆の五目煮		さつま揚げ,大豆	油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	ごぼう,にんじん	
		オレンジ				バレンシアオレンジ	
14	金	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		830 37.3
		豚肉のパン粉揚げきのこクリームソース		豚肉,鶏卵,生クリーム, 調理用牛乳	薄力粉,パン粉(ドライ), 大豆白絞油,バター	マッシュルーム水煮,エリンギ, えのきたけ,本しめじ	
		マッシュポテト		調理用牛乳	じゃがいも,バター		
		コーンと野菜のスープ		ウィンナーソーセージ		生姜,ホールコーン,キャベツ,にんじん, たまねぎ,えのきたけ,パセリ	
17	月	海の日					
18	火	鶏つくね韓国風丼	○	鶏肉,干ひじき,赤みそ	米,米粒麦,ごま油,卵(卵不使用), 砂糖,でん粉,白いりごま	にら,はくさい,キムチ漬,もやし,小松菜, にんじん,にんにく	779 35.1
		豆腐とにらの韓国風みそスープ		絹ごし豆腐,白みそ,コチジャン	ごま油	生姜,たまねぎ,にら	
		パイナップル				パイナップル	
19	水	夏野菜のカレーライス	○	豚肉,ひよこまめ(乾)	米,米粒麦,油,じゃがいも,バター, 薄力粉	にんにく,生姜,にんじん,たまねぎ,なす, ズッキーニ,かぼちゃ,トマト	829 29.4
		じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,もやし, たまねぎ,りんご,生姜	
		冷凍みかん				冷凍みかん	

*食材の購入ならびに学校行事等の都合により献立を変更することがあります。

～今月の給食より～
7日(金)七夕メニュー

天の川をイメージしたそうめん、短冊の大根、にんじん、星形の麩などを加え「つみれ入り七夕汁」を作ります。

14日(金)世界の料理(ドイツ)

豚肉のパン粉揚げきのこクリームソース(料理名:イェガーシュニッツェル)
サクサクに揚げたカツにきのこソースを合わせた料理です。食べなれた料理も
ソースを変えるだけで新しいごちそうに生まれ変わります。

