



7月の予定こんだて表



日	主食	牛乳	おかず	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人分 - たんぱく質	備考
1 火	シーフードピラフ	○	ABCマカロニスープ スパイシーポテト	牛乳,鶏肉,むきえび,いか,ベーコン	米,麦,バター,マカロニ,油,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュ ルーム,パセリ,キャベツ,しめじ,小松菜	567 kcal 19.9 g	
2 水	ジャージャーめん	○	レタススープ キャロットゼリー	牛乳,豚肉,レンズまめ,鶏肉,カットわか め,粉寒天	油,蒸し中華めん,砂糖,でん粉,ごま油, 白いりごま	しょうが,にんにく,たまねぎ,だけのご 水煮,干しいだけ,ねぎ,ちやし,きゅ うり,にんじん,レタス,オレンジジュ ース	537 kcal 23.9 g	
3 木	中華おこわ	○	ヌーミータン フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,鶏肉,鶏卵,プレーンヨーグル ト	米,もち米,麦,ごま油,油,砂糖,でん粉,粉 砂糖	ねぎ,にんじん,だけのご水煮,干しい だけ,小松菜,たまねぎ,クリームコー ン(缶),ホールコーン,みかん(缶),パイ ンアップル(缶),黄桃(缶)	555 kcal 19.2 g	
4 金	黒砂糖パン	○	ポークビーンズ カルボナーラポテト	牛乳,豚肉,いんげん豆,ベーコン,調理用 牛乳	黒砂糖パン,砂糖,油,じゃがいも	セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュ ルーム,ピーマン	539 kcal 22.5 g	
7 月	ちらし寿司 ★七夕の行事食★	○	七夕汁 ビーチゼリー	牛乳,昆布,削り節,むきえび,油揚げ,鶏 卵,鶏肉,豆腐,粉寒天	米,砂糖,白いりごま,油,麩,そうめん	にんじん,ごぼう,れんこん,干しいだ け,かんぴょう,さやいんげん,だいこん, えのきたけ,ねぎ,オクラ,ネクター	547 kcal 21.1 g	
8 火	麦ごはん	○	かぼちゃコロッケ 大根とわかめのみそ汁 おひたし	牛乳,鶏肉,削り節,豆腐,カットわかめ	米,麦,油,じゃがいも,ポテトパウダー, 小麦粉,ソフトパン粉	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,だいこん, ねぎ,小松菜,ちやし	617 kcal 20.6 g	8日 4年生社会科見 学
9 水	スパゲティミートソース 2年生 とうもろこし皮むき	○	小松菜サラダ 蒸しとうもろこし	牛乳,豚肉,大豆,レンズまめ,粉チーズ	スパゲティ,油,砂糖	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム,ホールマト ト(缶),小松菜,キャベツ,きゅうり,レモ ン汁,とうもろこし	655 kcal 29.1 g	
10 木	スイートロールパン	○	魚のモルネソース焼き 野菜スープ	牛乳,ほき,調理用牛乳,ピザ用チーズ, ベーコン,鶏卵	スイートロールパン,バター,小麦粉, じゃがいも	パセリ,にんじん,たまねぎ,キャベツ	573 kcal 33.2 g	
11 金	フルコギ丼	○	トック入り卵スープ 果物(小玉すいか)	牛乳,豚肉,削り節,カットわかめ,鶏卵	米,麦,油,砂糖,でん粉,白いりごま,トッ ク	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, ちやし,ピーマン,えのきたけ,ねぎ,小玉 すいか	590 kcal 22.5 g	
14 月	麦ごはん	○	いわしの揚げひたし 豚汁 果物(メロン)	牛乳,いわし,豚肉,削り節,豆腐	米,麦,でん粉,油,砂糖,じゃがいも,こん にやく	しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,ね ぎ,メロン	605 kcal 24.4 g	
15 火	レモンシュガートースト	○	チリコンカン コールスローサラダ	牛乳,うすら豆,ベーコン,豚肉	胚芽食パン,ソフトマーガリン,砂糖,油, じゃがいも	レモン,にんにく,しょうが,たまねぎ,に んじん,マッシュルーム,ホールマト ト(缶),キャベツ,ホールコーン	538 kcal 20.0 g	
16 水	親子丼	○	いかのかりんと揚げ キャベツのみそ汁	牛乳,鶏肉,鶏卵,いか,削り節,厚揚げ	米,麦,油,しらたき,砂糖,でん粉	にんじん,たまねぎ,干しいだけ,さや いんげん,しょうが,キャベツ,えのきた け,しめじ,万能ねぎ	623 kcal 29.4 g	
17 木	夏野菜のカレーライス	○	じゃこサラダ 果物(冷凍みかん)	牛乳,豚肉,ピザ用チーズ,ちりめんじゃ こ	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,白 いりごま,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん, たまねぎ,ホールマトト(缶),かぼちゃ, なす,さやいんげん,キャベツ,小松菜, きゅうり,冷凍みかん	651 kcal 21.4 g	

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。
*食材料購入ならびに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

【今月の献立紹介】

- 7日(月) 七夕汁 **オクラ**を星に、そうめんを天の川に見立てた汁物です。
- 8日(火) かぼちゃコロッケ **かぼちゃ**を使った黄色いコロッケです。
- 9日(水) 蒸しとうもろこし 2年生が**とうもろこし**の皮むきをしてくれます。
- 17日(木) 夏野菜のカレーライス .. 1学期最後の給食です。**なす・かぼちゃ・さやいんげん**を使います。

旬の夏野菜が
たくさん登場します!

