

7月 献立表

令和6年度

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく g
1	月	ガバオライス 牛乳 ビーフンスープ 揚げバナナ	鶏肉 たまご 牛乳	米 麦 油 砂糖 ビーフン ホットケーキミックス	にんにく 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ バジル チンゲンサイ 干し椎茸 しょうが 人参 もやし バナナ	681	30.9
2	火	フィッシュサンド 牛乳 リヨネーズポテト パンプキンポタージュ	もうかさめ 牛乳 ベーコン	パン 油 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも マーガリン	キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ しょうが かぼちゃ	602	25.0
3	水	キムたくごはん 牛乳 中華風たまご焼き ヌーミータン	豚肉 牛乳 たまご 鶏肉	米 麦 油 ごま 砂糖 でん粉	キムチ ねぎ たくあん 人参 干し椎茸 玉ねぎ にら しょうが とうもろこし 小松菜	632	27.8
4	木	わかめご飯 牛乳 魚とじゃがいもの揚げ煮 豆腐ときのこのスープ	わかめ 牛乳 もうかさめ 大豆 鶏肉 豆腐	米 麦 ごま でん粉 油 じゃがいも 砂糖	しょうが 人参 さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ しめじ 小松菜 干し椎茸	621	26.1
5	金	七タずし 牛乳 からあげ 七タ汁 スイカ	鶏肉 油揚げ 牛乳 かまぼこ	米 砂糖 ごま でん粉 小麦粉 油 そうめん	たけのこ 人参 干し椎茸 かんぴょう さやいんげん しょうが にんにく えのきたけ 小松菜 スイカ	707	25.8
リクエスト給食 旬の食材							
8	月	ミートソーススパゲティ 牛乳 コーンサラダ ピーチパイ	鶏肉 大豆 牛乳	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 パイシート	にんにく しょうが セロリ 人参 玉ねぎ なす マッシュルーム トマト キャベツ グリーンピース きゅうり もも とうもろこし	704	25.0
9	火	ガーリックトースト 牛乳 みかんサラダ ミートボールクリームシチュー	牛乳 鶏肉 いんげん豆 生クリーム	パン 油 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも マーガリン	にんにく キャベツ きゅうり 人参 みかん しょうが 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム さやいんげん	587	23.2
10	水	きのこご飯 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ かきたま汁 水ようかん	油揚げ 牛乳 赤魚 豆腐 たまご 小豆 寒天	米 麦 ごま でん粉 油 砂糖	しめじ しょうが えのきたけ さやいんげん にんにく ねぎ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 玉ねぎ 小松菜	666	33.3
新メニュー							
11	木	麦ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 韓国風肉じゃが ゆでとうもろこし	牛乳 ししゃも のり たまご ちくわ	米 麦 小麦粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ねぎ にんにく グリーンピース とうもろこし	666	27.6
旬の食材							
12	金	麦ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 バンバンジーサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 えび 豆腐 鶏肉	米 麦 でん粉 油 ごま 砂糖	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ 白菜 にら キャベツ きゅうり もやし ねぎ 冷凍みかん	649	29.9
16	火	レモンジンジャーフランス 牛乳 トマトシチュー 揚げごぼうのサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	パン 油 バター 砂糖 はちみつ じゃがいも マーガリン 小麦粉	レモン しょうが 人参 玉ねぎ グリーンピース ごぼう もやし きゅうり キャベツ とうもろこし オレンジ	637	23.7
17	水	麦ごはん 牛乳 たらあけぼの焼き からしあえ 中華スープ 白桃入りぶどうゼリー	牛乳 たら 鶏肉 寒天	米 麦 はるさめ 油 砂糖 マヨネーズ	人参 もやし 小松菜 キャベツ しょうが 玉ねぎ もも ぶどうジュース	610	24.7
新メニュー							
18	木	夏野菜のカレーライス 牛乳 卵入り海藻サラダ 白玉フルーツポンチ	鶏肉 牛乳 海藻 たまご	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 白玉粉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ なす ズッキーニ トマト キャベツ きゅうり みかん パイン	728	20.0
リクエスト							

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※感染症予防のため、給食当番にマスクの準備と着用をお願いしています。