

7月学校給食予定献立表

日 曜	献 立 名	主 な 材 料						中 止 校
		体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		体のエネルギーのもとになる食品		
1 (木)	ライス 鶏肉のバーベキューソースかけ ツナとキャベツのサラダ トマトスープ	牛乳	牛乳 ツナ	とりにく ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん トマト	りんご キャベツ とうもろこし グリーンピース	こめ さとう じゃがいも	美星中 野上幼
2 (金)	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 たこときゅうりのごま酢和え 冷凍黄桃	牛乳	牛乳 ぶたにく ちりめん	あつあげ たこ わかめ	かぼちゃ たまねぎ きゅうり 黄桃	しょうが いんげん にんじん	こめ こんにやく ごま さとう	野上小3・4年 青野小3・4年
5 (月)	ごはん さばのカレーじょうゆかけ キャベツの梅酢和え 夏けんちん	牛乳	牛乳 かつおぶし あぶらあげ	さば とうふ	キャベツ にんじん かぼちゃ ねぎ	きゅうり 赤しそ えだまめ ごぼう	こめ さとう かたくりこ こんにやく ごま油	
6 (火)	パン チキンのバターソースかけ 野菜サラダ コーンポタージュ	牛乳	牛乳 ベーコン	とりにく	キャベツ にんじん グリーンピース	きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも	バター
7 (水) 七夕献立	あなごちらし寿司 即席和え そうめん汁 笹くずもち	牛乳	牛乳 あなご ちくわ	きんしたまご ほしがたかまぼこ	かんぴょう ほししいたけ キャベツ たまねぎ	にんじん れんこん きぬさや ごぼう たくあん おくら	こめ ごま ささくずもち さとう そうめん	青野幼
8 (木)	しょうゆラーメン しゅうまい ハムと大根の和え物	牛乳	牛乳 しゅうまい	ぶたにく ハム	メンマ たまねぎ にんじん だいこん	とうもろこし はくさい りょくとうもやし ねぎ チンゲンサイ	ちゅうかめん さとう ごま油	
9 (金)	ごはん 塩肉じゃが 大豆もやしの和え物	牛乳	牛乳 あつあげ	ぶたにく	たまねぎ いんげん きゅうり	にんじん だいずもやし	こめ じゃがいも さとう こんにやく ごま油	野上小5・6年 青野小5・6年
12 (月)	夏野菜カレー ひじき和え パインゼリー	牛乳	牛乳 ひじき	ぶたにく ちりめん	にんにく かぼちゃ にんじん りんご だいこん	たまねぎ なす ピーマン とうもろこし トマト	こめ さとう むぎ ごま油 パインゼリー	
13 (火)	ごはん 豚肉のしょうが焼き もやしのからし和え 豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳 あぶらあげ みそ	ぶたにく とうふ	しょうが りょくとうもやし たまねぎ	きゅうり にんじん ねぎ	こめ さとう かたくりこ ごま	
14 (水)	ごはん さわらのもろみみそかけ ツナと野菜のレモン和え 肉だんごのお汁	牛乳	牛乳 もろみみそ 合鴨ボール	さわら ツナ	キャベツ にんじん だいこん ねぎ	きゅうり レモン果汁 えのきたけ	こめ さとう かたくりこ	
15 (木)	さけそぼろ丼 じゃがいものみそ汁 オレンジ	牛乳	牛乳 ぶたにく とうふ	さけ いりたまご みそ	しょうが グリーンピース ねぎ	にんじん たまねぎ オレンジ	こめ さとう むぎ じゃがいも	美星幼
16 (金)	フィッシュサンド (ホキフライ・添え野菜・タルタルソース小袋) ミネストローネ	牛乳	牛乳 ベーコン	ホキフライ	キャベツ にんじん いんげん だいこん	きゅうり にんにく たまねぎ トマト パセリ	パン 揚げ油 タルタルソース	
19 (月)	ごはん 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め わかめスープ 冷凍みかん	牛乳	牛乳 かまぼこ とうふ	ぶたにく わかめ	にんにく たけのこ たまねぎ にんじん	あかピーマン キャベツ えのきたけ みかん	こめ さとう ごま ごま油	荏原小 美星中

※ 給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

は地場産物(県内産含む)

7月分 給食の栄養価

日(曜日)	小学校基準量	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)
エネルギー kcal	640	570	630	653	679	569	650
たんぱく質 g	28.8(20.4~31.6)	28.0	24.4	23.9	31.3	21.3	28.6
カルシウム mg	350	263	392	322	346	323	307
	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)
	611	666	619	618	661	713	612
	22.3	22.0	24.7	28.4	27.9	24.3	25.3
	454	314	320	276	298	328	328