



7月学校給食予定献立表



日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	主な材料			中止校
			主に体をつくるものとなる食品	主に体の調子をととのえる食品	主に体のエネルギーのもととなる食品	
1 (水)	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 にんじんしりしり ☆シークワーサーゼリー	727 27.2	★牛乳 鶏肉 がんもどき ゆでだいず ツナ	しょうが かぼちゃ たまねぎ いんげん にんじん とうもろこし	★米 じゃがいも こんにゃく 三温糖 ごま ごまあぶら シークワーサーゼリー	出幼
2 (木)	しょうゆラーメン 牛乳 揚げしゅうまい キャベツの中華炒め	684 24.9	豚肉 ★牛乳 しゅうまい 焼き豚	しょうが チンゲン菜 たまねぎ もやし にんじん ねぎ キャベツ 小松菜	中華めん 三温糖 ごま油 揚げ油	
3 (金)	ごはん 牛乳 平つくね たくあんあえ 夏野菜のみそ汁	609 22.0	★牛乳 平つくね とうふ 油揚げ みそ	キャベツ ほんしめじ にんじん たくあん たまねぎ かぼちゃ オクラ	★米	木幼
6 (月)	七夕献立 ごはん 牛乳 鯖の梅焼き 小松菜のあえ物 魚そうめん汁 ☆七夕ゼリー	625 29.1	★牛乳 さわら さつまあげ 魚そうめん	梅 オクラ 小松菜 キャベツ にんじん ほんしめじ たまねぎ 干しいたけ えのきたけ	★米 三温糖 片栗粉 七夕ゼリー	西幼
7 (火)	パン 牛乳 ホキと枝豆のレモンソースあえ かぼちゃのポタージュ	710 31.0	★牛乳 ホキ ベーコン 生クリーム	枝豆 レモン汁 たまねぎ にんじん グリーンピース かぼちゃ	パン 片栗粉 揚げ油 三温糖 じゃがいも	
8 (水)	菜めし 牛乳 高野豆腐の卵とじ からしあえ	651 31.2	★牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 ちくわ	広島菜 にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ グリンピース キャベツ 小松菜	★米(菜めし) 三温糖 いらごま じゃがいも	出幼
9 (木)	ごはん 牛乳 えびと厚揚げのチリソース煮 ナムル *しそふりかけ	626 29.1	★牛乳 むきえび いか あつあげ ハム	たけのこ たまねぎ 小松菜 にんじん 枝豆 もやし 干しいたけ ★にんにく しょうが とうもろこし	★米 三温糖 片栗粉 ごまあぶら	大幼
10 (金)	キムたくごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 ☆ももタルト(小中)	688 26.9	豚肉 ★牛乳 油揚げ わかめ みそ	小松菜 にんじん キムチ つぼ漬け キャベツ ほんしめじ ★たまねぎ ねぎ	★米 ごまあぶら ももタルト(小中) ★麦	芳幼
13 (月)	夏野菜カレー 牛乳 枝豆とコーンのソテー	614 25.0	鶏肉 豚レバーチップ ★牛乳	にんにく かぼちゃ たまねぎ なす 枝豆 にんじん ビーマン とうもろこし キャベツ 赤ピーマン チャツネ	★米 ★麦	
14 (火)	パン 牛乳 鮭フライ 添え野菜 ABCマカロニスープ	690 28.1	★牛乳 鮭フライ ウインナー	にんじん キャベツ ★たまねぎ マッシュルーム 小松菜 とうもろこし	パン マカロニ 揚げ油	木中 井中 井幼
15 (水)	ごはん 牛乳 鯖のたまねぎソースかけ 厚揚げのみそ汁	589 27.1	★牛乳 さわら あつあげ わかめ みそ	たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ほんしめじ キャベツ ねぎ にんじん	★米 三温糖 じゃがいも	木中 井中 高幼
16 (木)	ミートソーススパゲティー 牛乳 蒸しとうもろこし 野菜のウインナーのソテー	685 26.4	豚肉 豚レバーチップ ★牛乳 ウインナー	★にんにく たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム とうもろこし ピーマン しめじ キャベツ	ソフトめん 三温糖 バター	木中 井中
17 (金)	わかめごはん 牛乳 高野豆腐入り酢豚 えびと野菜の炒め物	678 25.8	★牛乳 豚肉 高野豆腐 えび	★たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ たけのこ キャベツ 小松菜 とうもろこし	★米(わかめごはん) 三温糖 揚げ油	木小 井小 出小 井幼 出幼

※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(県内産を含む)