



7月の小学校給食献立予定表



実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価	
日	曜		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	【2日:半夏生(はんげしよ)の日】 ～半夏生の献立～ 牛乳 たこめし 鶏肉と大豆のうま煮 ツナと野菜の和風サラダ	牛乳 油揚げ たこ 鶏肉 大豆 ツナ	精白米 油 さとう こんにやく じゃがいも ごま	干しいたけ にんじん ごぼう さやいんげん もやし だいこん きゅうり たまねぎ	649	28.7
4	火	【1年生:とうもろこしの皮むき】 牛乳 キムチチャーハン 中華スープ ゆでとうもろこし	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 油 ごま油 はるさめ	しょうが にんじん 干しいたけ 白菜キムチ 長ねぎ にんにく たまねぎ こまつな とうもろこし	584	20.9
5	水	牛乳 ガーリックライスのトマトソースかけ 東京都産バジルドレッシングのサラダ メロン	牛乳 鶏肉 大豆 粉チーズ	精白米 米粒麦 油 バター さとう コーンスターチ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり ホールコーン バジル メロン	613	21.8
6	木	牛乳 黒砂糖パン タンドリーチキン 粉ふきいも 豆乳スープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 豆乳	黒砂糖パン じゃがいも 油 バター	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ	609	27.0
7	金	【七夕の日】～七夕の献立☆彡～ 牛乳 七タちらしずし 天の川汁 ナタデココ入りぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 粉寒天	精白米 さとう 油 ごま 麩 そうめん	にんじん たけのこ 干しいたけ さやえんどう えのきたけ 長ねぎ ぶどうジュース ナタデココ	598	20.3
10	月	牛乳 麦入りごはん ひじき入り卵焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 豚肉 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 油 さとう じゃがいも こんにやく ごま	にんじん 長ねぎ さやいんげん だいこん こまつな	664	27.3
11	火	牛乳 麦入りごはん 鮭のマヨネーズソース焼き ミネラルサラダ みそ汁	牛乳 さけ ひじき みそ	精白米 米粒麦 マヨネーズ じゃがいも 練りごま ごま油 三温糖 すりごま	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン にんじん もやし ごぼう ほうれんそう だいこん	652	30.4
12	水	牛乳 ココアパン 東京都産ズッキーニのグラタン カラフルサラダ	牛乳 鶏肉 いんげんまめ 豆乳 チーズ	ココアパン 油 じゃがいも バター 小麦粉 オリーブ油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ズッキーニ もやし えだまめ キャベツ ホールコーン	624	24.9
13	木	牛乳 かやくごはん 五目野菜の煮物 おかか和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 かつお節	精白米 油 さとう こんにやく じゃがいも 三温糖 ごま油	干しいたけ ごぼう にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん こまつな キャベツ きゅうり	620	22.1
14	金	牛乳 チンジャオロース丼 わかめのパリパリサラダ 小玉すいか	牛乳 豚肉 わかめ	精白米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油 ワンタンの皮	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ もやし ピーマン キャベツ 小玉すいか	617	21.2
18	火	牛乳 ジャージャー麺 糸寒天の中華あえ 冷凍パイナップル	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 みそ 糸寒天 わかめ ハム	むし中華めん ごま油 油 さとう でんぷん ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ きゅうり もやし パイン	586	25.5
19	水	牛乳 麦入りごはん あじフライ にんじんシリシリ みそ汁	牛乳 あじ ツナ 卵 豆腐 みそ	精白米 米粒麦 小麦粉 パン粉 油	にんじん もやしたまねぎ こまつな	655	31.2
20	木	乳酸菌飲料 夏野菜のカレーライス じゃこサラダ カルピスゼリー	ジョア 鶏肉 ちりめんじゃこ 粉寒天 カルピス	精白米 米粒麦 油 バター 小麦粉 さとう ごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ トマトピューレ なす こまつな キャベツ みかん	656	20.9

◎感染症等の影響により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

◎「**太字**」になっている献立名が行事食等になります。

7月分 一日あたりの平均	625	24.8
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.8

