

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)
1	月	【1日:半夏生(はんげしょう)の日】 ～半夏生の献立～ 牛乳 たこめし 五目野菜の煮物 ツナと野菜の和風サラダ	牛乳 昆布 油揚げ たこ 豚肉 ツナ	精白米 油 さとう こんにゃく じゃがいも 三温糖 ごま	干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん もやし だいこん きゅうり	620	27.8
2	火	牛乳 麦入りごはん さばのごまみそ焼き 磯和え 具だくさんみそ汁	牛乳 さば みそ のり 豚肉 油揚げ	精白米 米粒麦 さとう ごま 油	もやし こまつな にんじん キャベツ だいこん えのきたけ	583	27.1
3	水	【新紙幣発行記念・津田梅子】 ～アメリカの料理～ 牛乳 スラッピージョー おさつサラダ ABCスープ	牛乳 鶏肉 大豆 粉チーズ ロースハム	コッペパン でんぷん さつまいも 油 さとう オリーブ油 マカロニ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり キャベツ	594	25.9
4	木	【1年生:とうもろこしの皮むき】 牛乳 豚キムチ丼 五目スープ ゆでとうもろこし	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	精白米 米粒麦 ごま油 さとう でんぷん ごま	しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん 白菜キムチ もやし にら 干しいたけ とうもろこし	578	25.9
5	金	【七タの日】 ～七タの献立☆彡～ 牛乳 七タちらしずし 天の川汁 小玉すいか	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 昆布 わかめ	精白米 さとう 油 ごま カット麩 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 小玉すいか	586	22.2
8	月	ジョア 夏野菜のカレーライス 東京都産バジルドレッシングのサラダ オレンジゼリー	ジョア 鶏肉 粉寒天	精白米 米粒麦 油 バター 小麦粉 さとう	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 キャベツ きゅうり ホールコーン バジル オレンジジュース	649	19.0
9	火	【新紙幣発行記念・北里柴三郎】 ～熊本県の料理～ 牛乳 高菜チャーハン からしれんこんのサラダ 太平燕	牛乳 豚肉 わかめ 卵 むきえび	精白米 油 ごま油 さとう はるさめ	しょうが 長ねぎ にんじん たかな漬 もやし キャベツ れんこん たまねぎ きくらげ	581	20.9
10	水	牛乳 黒砂糖パン かぼちゃのミートグラタン ビーンズサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 オリーブ油 さとう	かぼちゃ にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト えだまめ キャベツ	635	26.5
11	木	牛乳 麦入りごはん 鮭のマヨネーズソース焼き ミネラルたっぷりサラダ みそ汁	牛乳 さけ ひじき みそ	精白米 米粒麦 マヨネーズ ごま ごま油 三温糖 じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム缶 ホールコーン ほうれんそう だいこん にんじん もやし ごぼう	620	30.7
12	金	牛乳 麦入りごはん 大豆とじゃこのいり煮 韓国風肉じゃが 野菜のポン酢和え	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 豚肉	精白米 米粒麦 でんぷん ごま さとう 油 じゃがいも こんにゃく 三温糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ にら キャベツ こまつな もやし	628	25.3
16	火	牛乳 きなこバタートースト ポトフ ガーリックサラダ 冷凍みかん	牛乳 きな粉 フランクフルト 大豆	黒砂糖食パン バター はちみつ 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん もやし にんにく 冷凍みかん	619	22.3
17	水	牛乳 枝豆ごはん 肉豆腐 ねぎドレッシングのサラダ	牛乳 昆布 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ	精白米 ごま 油 こんにゃく さとう ごま油	えだまめ にんじん たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ こまつな 長ねぎ	607	27.1
18	木	牛乳 麦入りごはん 魚のバーベキューソースがけ 切干大根煮 みそ汁	牛乳 ホキ 豆腐 みそ わかめ	精白米 米粒麦 でんぷん ごま油 さとう ごま 油	しょうが にんにく りんご 長ねぎ 切干し大根 にんじん 干しいたけ キャベツ たまねぎ	587	24.9
19	金	【新紙幣発行記念・渋沢栄一】 ～フランスの料理～ 牛乳 ラタトゥイユ風パスタ マセドアンサラダ フルーツポンチ	牛乳 ベーコン 粉チーズ 粉寒天	スパゲッティ 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ パプリカ トマトピューレ ホールトマト マッシュルーム缶 スッキーニ ホールコーン きゅうり パイン缶 みかん缶 黄桃缶	604	20.1
◎献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。						7月分 一日あたりの平均	607 24.7
◎「太字」になっている献立名が行事食等になります。						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.8

◎7月3日に新しいお札が発行されることを記念して、お札にデザインされた3人の縁のある場所の献立を出します。

