



7月献立表



日	曜	献立	牛乳	エネルギー たんぱく質
1	金	<u>旬の食材を味わおう！ とうもろこし</u> とうもろこしごはん 酢豚 海藻サラダ	○	796 kcal 27.3 g
2	土	土曜授業日（給食はありません）	-	-
4	月	麦ごはん 手作りなめたけ 黒ムツの西京焼き 五色あえ 豚汁	○	749 kcal 30.1 g
5	火	<u>日本の味めぐり・宮城県</u> 油麴丼 おくずがけ すんだ白玉	○	854 kcal 28.5 g
6	水	高菜チャーハン 中華コーンスープ 青のりビーンズ	○	759 kcal 27.7 g
7	木	<u>七夕献立</u> ツナちらしずし そうめん汁 セタアップルポンチ	○	734 kcal 22.0 g
8	金	チリビーンズドッグ コーンチャウダー フレンチマカロニサラダ	○	831 kcal 31.4 g
11	月	<u>保健給食委員考案！セレクト給食</u> 夏野菜の米粉カレーライス 茎わかめのサラダ デザート＜ナタデココ入りグレープゼリー or カフェオレプリン＞	○	795 kcal 21.4 g
12	火	<u>旬の食材を味わおう！ 枝豆</u> ジャージャー麺 枝豆 アロエとりんごのヨーグルト	○	791 kcal 34.8 g
13	水	ごはん わかめのジュージュウ 豆腐の中華煮 にぎすの唐揚げ 乳酸菌飲料（ストロベリー）	-	802 kcal 38.3 g
14	木	<u>旬の食材を味わおう！ スッキーニ・トマト</u> コーンプラフ ブッキーニのスパニッシュオムレツ BLTスープ	○	768 kcal 30.5 g
15	金	<u>日本の味めぐり・宮崎県</u> 冷汁（ひやじる） チキン南蛮 ミニトマト 果物（こだますいか予定）	○	834 kcal 35.2 g
18	月	* 海の日 *	-	-
19	火	チンジャオロース丼 春雨スープ 冷凍みかん	○	785 kcal 28.2 g
20	水	終業式（給食はありません）	-	-

※感染症対策や学校行事等の関係で、献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。



7月11日(月)は、セレクト給食



保健給食委員が考えた2種類のデザートから選びます。（集計は、6月中に行いました）

※献立表内の栄養価の数値は、ナタデココ入りグレープゼリーで計算しています。

① ナタデココ入りグレープゼリー 【62kcal】

＜保健給食委員からのおすすめポイント＞

ブドウジュースのステキな色と、ナタデココの食感を楽しんでください！

② カフェオレプリン 【103kcal】

＜保健給食委員からのおすすめポイント＞

甘さと苦みのバランスがちょうどよく、食後にぴったりでおいしいです！

