



7月分

予定献立表



| 日(曜) | こんだて | | | おもな食品とそのはたらき | | | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
|---|-----------------------|--------------|---------------------------------------|--|----------------------------------|---|------------|---------|
| | 主食 | 牛乳 | おかず (副食) | 赤☆血や肉になるもの | 黄☆熱や力になるもの | 緑☆体の調子を整えるもの | | |
| 1(月) ○ | とりごぼうごはん | | さばのしおやき とうがん 冬瓜のすまし汁 | さば とりく あぶらあげ とうふ かまぼこ 牛乳 | こめ さとう あぶら | ごぼう にんじん しめじ こまつな とうがん | 638 | 27.6 |
| 2(火) ○ | ごはん あじつけのり | | じゃがいものピリから煮 うましおキャベツ | ぶたにく なまあげ のり こんぶちや みそ 牛乳 | こめ じゃがいも ごま さとう あぶら ごまあぶら | たまねぎ にんじん しょうが こんにやく さやいんげん にんにく キャベツ きゅうり | 600 | 21.0 |
| 3(水) ○ | やきにく チャーハン | | はるさめスープ とうもろこし | ぶたにく とりく オイスターソース とうふ 牛乳 | こめ はるさめ でんぶん さとう ごまあぶら | にんじん にんにく しょうが ながねぎ こまつな ザーサイ ほうれんそう ほししいたけ とうもろこし | 569 | 25.9 |
| 4(木) ○ | ごはん | | ソイ丼 みそ汁 たなばたゼリー | だいず ぶたにく ベーコン わかめ みそ 牛乳 | こめ じゃがいも さとう あぶら | たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう レモン・ぶどう・みかんの果汁 | 623 | 26.4 |
| 5(金) ○ | にくうどん | | いかフリッター ゆかり和え | ぶたにく あぶらあげ かまぼこ いか 牛乳 | うどん こむぎこ でんぶん さとう あぶら | たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ きゅうり しそ | 636 | 26.9 |
| 8(月) | パン パイパン | | チキンビーンズ マカロニサラダ | とりく ベーコン だいず 牛乳 | パイパン マカロニ じゃがいも さとう あぶら | たまねぎ にんじん トマト にんにく グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし | 636 | 23.6 |
| 9(火) ○ | コーンごはん | | ししゃもフライ キャベツとにくだんごのスープ | ししゃも とりく とうふ 牛乳 | こめ こむぎこ あぶら | たまねぎ にんじん パセリ キャベツ しめじ ながねぎ ほうれんそう とうもろこし | 630 | 24.9 |
| 10(水) ○ | ごはん ひきわりなっとう | | チョングッチャン かいそうサラダ | なっとう ぶたにく とうふ みそ オイスターソース かいそう 牛乳 | こめ ごまあぶら ごま さとう あぶら | はくさい しめじ たまねぎ だいこん キャベツ ながねぎ にんにく きゅうり とうもろこし | 605 | 27.4 |
| 11(木) ○ | ごはん わかめふりかけ | | さいきょうあ あじの西京揚げ こんさいじる りんご(冷) | あじ みそ ぶたにく わかめ のり 牛乳 | こめ じゃがいも でんぶん さとう あぶら | ながねぎ ごぼう にんじん こまつな りんご | 592 | 22.6 |
| 12(金) ○ | ごはん | | なつやすいのカレー こんにやくサラダ | とりく わかめ 牛乳 | こめ ごま こむぎこ さとう あぶら | たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン にんにく しょうが トマト りんご だいこん きゅうり とうもろこし こんにやく | 603 | 20.0 |
| 16(火) | スパゲッティ ミートビーンズ | | フレンチサラダ 豆乳プラマンジェ | ぶたにく だいず 豆乳 牛乳 | スパゲッティ こむぎこ さとう あぶら | たまねぎ にんじん しょうが トマト にんにく とうもろこし きゅうり キャベツ いちご果汁 | 641 | 26.7 |
| 17(水) ○ | デニッシュパン | セレクト ジュース | クリスピーチキンフィレ ポトフ | とりく ウインナー | デニッシュパン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら | たまねぎ にんじん キャベツ かぶ ほうれんそう セロリー セレクトジュース(果汁) | 572 | 18.1 |
| セレクトジュース★りんご、ぶどう、ミックス(りんご・もも・パイナップル)の中から、自分がえらんだジュースをいただきます。おたのしみに♪ | | | | | | | | |

- ・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
- ・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。



| | | |
|-------|------------|---------|
| 平均栄養量 | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
| | 612 | 24.3 |

少し早いですが、2学期 8月分をお知らせします。



8月分

予定献立表

2学期は、8月28日(水)が始業式、給食は、30日(金)よりはじまります。9月分の献立は2学期にお知らせします。

| 日(曜) | こんだて | | | おもな食品とそのはたらき | | | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
|-------|---------|----|----------------------|--------------|--------------------------|--|------------|---------|
| | 主食 | 牛乳 | おかず (副食) | 赤☆血や肉になるもの | 黄☆熱や力になるもの | 緑☆体の調子を整えるもの | | |
| 30(金) | ごはん | | チキンカレー あきのフルーツポンチ | とりく 牛乳 | こめ こむぎこ じゃがいも 砂糖 油 | たまねぎ にんじん トマトりんご セロリー にんにく しょうが なし ナタデココ ぶどう果汁 | 695 | 21.2 |