

7月分学校給食予定献立表

日(曜)	献立名			食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	おかず	エネルギーのもとになる 食品(黄)	体をつくるもとになる 食品(赤)	体の調子をととのえる 食品(緑)	
1(火)	旬の献立(なす)			米、油、砂糖、 ごま油、でん粉、 春雨	牛乳、豆腐、豚肉、 みそ	なす、玉ねぎ、筍、ねぎ、 にんじん、生姜、椎茸、 にんにく、きゅうり、 もやし	592 22.0
	ごはん	牛乳	マーボーなすどうふ(豚) はるさめサラダ				
2(水)	地場産物献立(カリノケール)			米、砂糖、ごま油、 油、小麦粉、でん粉	牛乳、豚肉、 ししゃも、わかめ、 豆腐、ベーコン	にんじん、にんにく、 生姜、ねぎ、 カリノケール、 味付ザーサイ、筍、 えのき、ねぎ	581 25.1
	カリノケールいり やきにくチャーハン(豚)	牛乳	ししゃものフリッター(魚・魚卵・小麦) とうふとわかめのスープ(豚)				
3(木)	くろパン(小麦)	牛乳	ポテとしろはなまめのチャウダー(乳・白花豆・豚) こまつなとわかめのサラダ	パン、じゃが芋、 油、バター、砂糖、 ごま油	牛乳、ベーコン、 白花豆、わかめ	玉ねぎ、にんじん、 コーン、えだまめ、 こまつな、きゅうり、 コーン	586 19.8
4(金)	おろしうどん(小麦)	牛乳	コロコロだいがくいも(さつま芋・白いんげん豆) あさづけ	うどん、砂糖、油、 でん粉、さつま芋、 はちみつ	牛乳、鶏肉、油揚げ、 白いんげん豆	なす、玉ねぎ、大根、 にんじん、生姜、キャベツ、 きゅうり	630 24.3
7(月)	たなばた献立			米、砂糖、油、 じゃが芋、米粉めん、 マッシュポテト、 パン粉、小麦粉、 でん粉	牛乳、穴子蒲焼、 錦糸卵、鶏肉、豚肉、 豆腐、かまぼこ	椎茸、枝豆、玉ねぎ、 にんじん、大根、小松菜	615 23.7
	あなごのちらし寿司 (魚・鶏卵)	牛乳	ほしがたコロック(小麦・豚) たなばたじる(魚)				
8(火)	メープル フレンチトースト (乳・小麦)	牛乳	ポークビーンズ(大豆・豚) コールスローサラダ	パン、砂糖、油、 ケーキシロップ、 じゃが芋	牛乳、ベーコン、 豚肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、トマト、 さやいんげん、キャベツ、 きゅうり、コーン	684 29.0
9(水)	旬の献立(枝豆・トマト)			米、砂糖、油、 でん粉、こんにゃく	牛乳、わかめ、さば、 豚肉、豆腐、みそ	枝豆、生姜、ごぼう、 にんじん、トマト、大根、 ねぎ	603 24.2
	えだまめいり わかめごはん	牛乳	さばのたつたあげ(魚) トマトんじる(豚)				
10(木)	いわしのかばやきどん (魚)	牛乳	なめたけあえ にらたまじる(鶏卵)	米、でん粉、油、 砂糖	牛乳、いわし、 鶏卵	小松菜、キャベツ、もやし、 えのき、にんじん、ねぎ、 にら	581 23.7
11(金)	栄和っ子はしの日			米、油、砂糖、 ごま	牛乳、大豆、鶏肉、 ひじき、油揚げ、 豚肉	にんじん、枝豆、玉ねぎ、 トマト、にんにく、生姜、 大根、小松菜、もやし、 キャベツ	591 24.5
	だいすいり ひじきごはん(大豆)	牛乳	わふうおろしハンバーグ(豚) ごまあえ(ごま)				
14(月)	ごはん・ ツナだいず(魚・大豆)	牛乳	うましおにくじゃが(豚) いそかあえ	米、砂糖、油、 じゃが芋、白滝、 ごま油	牛乳、ツナ、大豆、 豚肉、海苔	生姜、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、枝豆、小松菜、 キャベツ、もやし	605 24.4
15(火)	沖縄県の郷土料理			米、油、でん粉、 砂糖、ごま油	牛乳、まんたい、 もずく、鶏肉	チンゲン菜、コーン、 ねぎ、えのき、みかん	597 27.7
	ごはん	牛乳	まんたいのこくとうかりんあげ(魚) もずくじる れいとうみかん(果物)				
16(水)	旬の献立(夏野菜)			米、油、ごま油、 アレルゲンフリーカレールウ、 砂糖、ごま	牛乳、豚肉、 海藻ミックス、 ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、 トマト、なす、かぼちゃ、 ピーマン、生姜、にんにく、 きゅうり、大根、コーン	646 22.8
	なつやさいカレー (豚)	牛乳	かいそうサラダ(ごま) ヨーグルト(乳)				

※食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※はしの用意をお願いします。

※6年生は校外学習のため、7月4日(金)の給食はありません。