

7月の献立表



日	曜	献立名	牛乳	主な食材料			栄養価(中学年)	
				おもに体をつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整えるものになる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	月	中華丼	○	豚肉 いか	米 油	にんじん だけのこ 白菜 干しいたけ 青梗菜	545	22.1
		粉ふきいも		じゃがいも パター				
		筍わかめのスープ		ベーコン くわわかめ とうふ	にんじん 小松菜 ねぎ			
2	火	ごはん だし <small>山形県の郷土食</small>	○	こんぶ	米 油	なす きゅうり みょうが	633	28.5
		魚のいそ揚げ		ほき たまご あおのり	小麦粉 油			
		豚汁		豚肉 とうふ みそ	じゃがいも こんにゃく	ごぼう 大根 にんじん ねぎ		
3	水	ガーリックトースト	○		食パン パター	にんにく	557	21.4
		ポテトニョッキのトマト煮		鶏肉 ベーコン インゲン豆	じゃがいも 小麦粉 オリーブ油	セロリ たまねぎ トマト にんじん トマトジュース グリーンピース マッシュルーム		
		くだもの				オレンジ		
4	木	チンジャオロース丼	○	豚肉	米 油	しょうが だけのこ にんじん ビーマン だけのこ もやし 干しいたけ ねぎ	568	26.9
		枝豆				えだまめ		
		中華たまごスープ		とうふ たまご わかめ	にんじん ねぎ			
5	金	たなばた寿司	○	こんぶ 油揚げ いか	米 さとう ごま	にんじん 干しいたけ かんぴょう きゅうり	547	24.5
		よしの汁		鶏肉 とうふ		大根 にんじん ねぎ しめじ 小松菜		
		さくらんぼゼリー		寒天	さとう	アセロラジュース さくらんぼ		
8	月	鶏飯	○	鶏肉 のり	米 さとう	ねぎ にんじん 干しいたけ たくあん	544	20.6
		スナックゴーヤ			ごま さとう	ゴーヤ		
		果物				ずいか		
9	火	たぬきうどん	○	豚肉 こんぶ たまご	冷凍うどん 油 小麦粉	ごぼう 大根 にんじん ねぎ 小松菜	559	24.7
		ゆかり和え				キャベツ もやし にんじん ゆかり		
		ずんだもち		とうふ	白玉粉 上新粉 水あめ	えだまめ		
10	水	ドライカレーサンド	○	豚肉	食パン 油 小麦粉	たまねぎ にんじん	631	25.4
		コーンシチュー		鶏肉 調理用牛乳 クリーム	じゃがいも パター 小麦粉	にんじん たまねぎ クリームコーン		
11	木	ごはん	○		米		603	25.9
		豚肉の生姜焼き		豚肉	ハチミツ 油	しょうが		
		じゃがいものきんぴら		豚肉	油 こんにゃく さとう じゃがいも	にんじん ごぼう さやいんげん		
		みそ汁		油揚げ わかめ みそ		キャベツ もやし にんじん		
12	金	コーンピラフ	○	鶏肉	米 パター 油	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ マッシュルーム	618	23.5
		野菜のキッシュ		ベーコン たまご スキムミルク チーズ	バター	ほうれん草 にんじん たまねぎ		
		アセドアンサラダ			じゃがいも マカロニ さとう	きゅうり にんじん ホールコーン		
16	火	ごはん	○		米		642	34.0
		魚の黒酢あんかけ		かつお	油 さとう ハチミツ ごま 酢	しょうが		
		野菜いため		豚肉		たまねぎ にんじん キャベツ もやし		
		そうめん汁			そうめん	にんじん 大根 ねぎ 小松菜		
17	水	ジャージャー麺	○	豚肉 みそ	中華めん さとう 油	にんじん もやし にんにく ねぎ たまねぎ ビーマン	595	24
		トマトサラダ			油 さとう	トマト きゅうり ホールコーン たまねぎ		
		果物				プラム		
18	木	夏野菜カレーライス	○	豚肉 チーズ	米 じゃがいも 小麦粉 パター	にんにく セロリ たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト りんご	612	17.7
		杏仁豆腐		寒天 調理用牛乳	さとう	みかん缶 バイン缶 桃缶		

※7月11日(木)は和食の日、7月12日(金)はオリンピック・パラリンピック応援給食(フランス料理)
 ※食材料の購入などにより献立を変更することがあります。