



7 月 献 立 表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 土	冷やしぶっかけうどん バナナ	527 17 10	干しうどん、砂糖、黒ごま油	鶏ミンチ、卵、だし用削り節	バナナ、小松菜、人参 しょうが	しょうゆ、みりん、酒 食塩	おかかむすび
3 月	鮭の西京焼き 野菜スープ メロン	543 22 19	砂糖	トラウト鮭、ウインナー 絹ごし豆腐、白みそ 有塩バター	メロン、キャベツ 玉葱、人参、小松菜	コンソメ、みりん	ホットケーキ
4 火	ポーコソテー 野菜のマヨネーズ和え オレンジ	527 17 20	砂糖、マヨネーズ 白ごま油	豚肉、米みそ、蒸し大豆 木綿豆腐、ちくわ、白ごま	オレンジ、キャベツ、玉葱、 人参、小松菜 しめじ、切干大根	ケチャップ、しょうゆ	おからチョコボール
5 水	ドライカレー フルーツヨーグルト	751 26 23	小麦粉、砂糖 サラダ油	豚ミンチ、牛ミンチ、 蒸し大豆、ヨーグルト 生クリーム、粉チーズ	玉葱、バナナ、人参、 もも缶、パイン缶、キウイ	ケチャップ、 ウスターソース コンソメ、カレー粉	揚げパン（きなこ）
6 木	白身魚の磯辺焼き 春雨のごま酢和え キウイ	499 19 14	マヨネーズ、春雨、砂糖	カラスカレイ、ちくわ ごま、カットわかめ	キウイ、玉葱、きゅうり、人 参、あおのり	酢、しょうゆ、食塩	蒸しパン
7 金	鶏肉のレモン焼き そうめん汁 パイナップル	594 34 11	干しそうめん、砂糖	鶏肉、卵、鶏肉、油揚げ	パイナップル ほうれんそう、人参、ねぎ レモン汁	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、食塩	七夕ゼリー
8 土	和風スバゲティー バナナ	597 20 18	ハーフスバゲティー サラダ油、黒ごま油	ベーコン、卵、有塩バター	バナナ、玉葱、人参 しめじ、えのきだけ 小松菜、しいたけ	しょうゆ、食塩、	鮭むすび
10 月	牛肉甘辛煮 キャベツツナサラダ メロン	537 18 16	サラダ油、砂糖、マヨネー ズ、白ごま油	牛肉、ツナ水煮缶	メロン、キャベツ、玉葱、小 松菜、きゅうり しめじ、だけのこ、 コーン、人参、切干大根	ケチャップ、酢 しょうゆ、食塩	カントリークッキー
11 火	マーボーなす 中華風サラダ オレンジ	527 19 17	砂糖、片栗粉、サラダ油	豆腐、豚ミンチ、牛ミンチ、ハ ム、中みそ 黒ごま、白ごま カットわかめ、削り節粉	なす、オレンジ、キャベツ、 玉葱、人参、だけのこ きゅうり、葉ねぎ 切干大根	冷やし中華のたれ しょうゆ、いりごだし 食塩	プリンケーキ
12 水	白身魚のラビゴットソースかけ コンソメスープ キウイ	483 20 10	じゃがいも、砂糖	カラスカレイ、ベーコン	玉葱、キャベツ、キウイ、人 参、トマト、きゅうり、パセ リ	酢、コンソメ、食塩	メロンパン
13 木	納豆すり身揚げ 炒めビーフン パイナップル	451 20 11	ビーフン、白絞油、片栗粉 サラダ油	たら、豚肉、木綿豆腐 挽きわり納豆、卵	玉葱、パイナップル キャベツ、人参、にら 葉ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ	ぶどうゼリー
14 金	豚肉のみそ炒め ポテトサラダ メロン	511 18 14	じゃがいも、マヨネーズ 砂糖、黒ごま油	豚肉、ツナ水煮缶、中みそ	メロン、キャベツ、玉葱、人 参、きゅうり、コーン、切干 大根	しょうゆ、酢、食塩	ロッククッキー
15 土	チャンボン麺 バナナ	460 18 8	生中華めん	豚肉、かまぼこ	バナナ、玉葱、キャベツ、人 参、葉ねぎ	白湯スープ、しょうゆ	わかめむすび
18 火	鶏天 わかめスープ キウイ	573 23 18	白絞油、片栗粉、小麦粉	鶏ささ身、卵、ベーコン、カット わかめ	キャベツ、玉葱、キウイ、小 松菜、人参	白湯スープ、しょうゆ 食塩	ラスク
19 水	ハッシュドビーフ りんごサラダ	596 20 25	サラダ油、白ごま油	牛肉、蒸し大豆、ハム	玉葱、キャベツ人参、 りんご、マッシュルーム缶 きゅうり	ハヤシルウ、酢、食塩	マドレーヌ
20 木	さばの照り焼き ひじきのマリネ パイナップル	450 20 15	じゃがいも、オリーブ油 砂糖	さば、ツナ水煮缶	パイナップル、きゅうり、人 参、ひじき	酢、みりん、しょうゆ 食塩	豆乳かん
21 金	チキンナゲット ばんざんし メロン	521 24 17	春雨、片栗粉、黒ごま油	鶏ミンチ、木綿豆腐、卵、ハム	メロン、玉葱、小松菜 きゅうり	しょうゆ、 冷やし中華のたれ、食塩	チヂミ
24 月	まぐろの五色揚げ コーンスープ オレンジ	587 26 18	さつまいも、白絞油、砂糖 片栗粉	牛乳、まぐろ、豚レバー ベーコン、蒸し大豆	裏ごしコーン、オレンジ、玉 葱、人参、小松菜	コンソメ、ケチャップ しょうゆ	ココア蒸しパン
25 火	鶏肉のマーマレード焼き 3色ソテー キウイ	419 17 11		鶏肉、ベーコン 有塩バター	小松菜、キャベツ キウイ、人参、コーン マーマレード	しょうゆ、酒、食塩	りんごゼリー
26 水	白身魚のカレー天ぷら 野菜の彩り煮 パイナップル	522 20 21	じゃがいも、小麦粉、白絞油 サラダ油、砂糖	カラスカレイ 卵、ベーコン	キャベツ、パイナップル、玉 葱、人参、パセリ	カレー粉、食塩	レアチーズケーキ
27 木	タンドリーチキン わかめスープ メロン	487 24 10		鶏肉、ヨーグルト カットわかめ	メロン、キャベツ 玉葱、小松菜、人参 しょうが、レモン果汁	白湯スープ ケチャップ、しょうゆ 食塩、カレー粉	うなぎむすび
28 金	夏野菜カレー フルーツヨーグルト	670 19 22	砂糖、白ごま油	牛肉ヨーグルト、ウインナー、生 クリーム	玉葱、かぼちゃ、バナナ なす、もも缶、パイン缶 えだまめ、キウイ	カレー粉、ケチャップ	ふすなック
29 土	冷やし中華 バナナ	462 15 10	生中華めん、黒ごま油、砂糖	卵、ハム	バナナ、キャベツ きゅうり、人参	冷やし中華のたれ、食塩	ふかし芋
31 月	鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ オレンジ	469 23 13	マカロニ、マヨネーズ 片栗粉、小麦粉	鶏肉、ツナ水煮缶、卵	オレンジ、キャベツ きゅうり、人参、コーン しょうが	食塩	ココアゼリー

✿給食だより✿

七夕の季節となりました。七夕といえば、短冊に願い事を書き竿竹に飾りつけて祈る行事です。加えて、「そうめん」を糸にみたて「機織が上手になるよう」小麦は毒を消すといった言い伝えから「健康を願う」また、年に一度の彦星と織姫の再会を願い行事食の「そうめん」を食べるようになったといわれています。七夕の日は晴れて彦星と織姫が再会できるといいですね。

