

# 7月予定献立表



- 毎日牛乳が付きます。
- 物資の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
- 学校給食における、調理工程および加工品等の微量混入【コンタミネーション】の可能性は回避できませんのでご了承ください。

<主な食品群とその働き> 赤のなかま（1群・2群）：血・肉・骨をつくる      黄色のなかま（5群・6群）：熱や力のもとになる      緑のなかま（3群・4群）：体の調子を調える

曜日	月	火	水 1日	木 2日	金 3日
献立名	※ は、スプーンが付きます。 ※主菜など加工品の食品群への分類は、 主原料で分類しています。 ※魚には骨があるので、上手にとって食べましょう。 ※肉・魚などの加工品には原料由来の骨が ついていることがあります。		ごはん あんかけ汁 さばの味噌煮 さつまいものそぼろ煮	バターパン ポトフ ホットドッグハンバーグ オイルアスパラ ミルメークココア	マーボー豆腐丼 にらまんじゅう（2個） もやしのナムル
赤			木綿豆腐 油揚げ さばの味噌煮 ぶた肉	ウインナー ホットドッグハンバーグ	木綿豆腐 ぶた肉 みそ にらまんじゅう
黄			米 でんぷん さつまいも 上白糖 植物油	バターパン じゃがいも 植物油 ミルメークココア	米 植物油 上白糖 でんぷん ごま油 いりごま白
緑			長ねぎ グリンピース 玉ねぎ 人参 しょうが	玉ねぎ きゃべつ 人参 パセリ アスパラガス	しいたけ チンゲン菜 長ねぎ しょうが にんにく もやし 人参 小松菜
調味料			しょうゆ だしづくり みりん風調味料	チキンコンソメ 食塩 こしょう白、黒 マイティソース	マーボー豆腐の素 酒 とりガラスープ しょうゆ 酢
エネルギー			824	809	886
	6日	7日	8日	9日	10日
献立名	ごはん 豚汁 鮭の塩焼き 切り干し大根のカレー炒め	塩広東 いもち ブロッコリーの辛子和え	ごはん 高野豆腐の味噌汁 鶏肉の塩だれ焼き ひじきと大豆の煮物	ごはん じゃがいもとわかめの味噌汁 豚肉の生姜焼き 油揚げの煮びたし	かき揚げ丼 根菜の味噌汁 ほうれん草のごま和え
赤	ぶた肉 木綿豆腐 みそ 鮭 焼き竹輪	ぶた肉 いか 紅白かまぼこ	高野豆腐 みそ とり肉 ひじき 大豆 焼き竹輪	わかめ みそ ぶた肉 油揚げ	とり肉 木綿豆腐 みそ
黄	米 上白糖 植物油	ラーメン でんぷん 植物油 いもち 上白糖	米 上白糖 植物油	米 じゃがいも 上白糖 植物油	米 植物油 すりごま白 上白糖
緑	つきこんにゃく 大根 人参 長ねぎ 切り干し大根	白菜 人参 もやし しょうが にんにく ブロッコリー	小松菜 えのき 人参 さやいんげん	長ねぎ しょうが 小松菜 しめじ	大根 人参 ごぼう 野菜かき揚げ ほうれん草 もやし
調味料	だしづくり 食塩 カレー粉 しょうゆ	こしょう白 とりガラスープ 塩ラーメンスープ 辛子 しょうゆ	だしづくり 塩だれ しょうゆ 酒	だしづくり しょうゆ みりん風調味料 酒	だしづくり 天丼のたれ しょうゆ
エネルギー	847	843	760	766	821
	13日	14日	15日	16日	17日
献立名	ごはん なめこの味噌汁 ほっけのだし醤油漬（2個） じゃがいものピリ辛煮	かやくうどん あじメンチ きゅうりの酢の物 豆乳プリン	ごはん 大根の味噌汁 塩ザンギ 磯香和え	コッペパン ニョッキ入りクリームスープ トマトグラタン ほうれん草とベーコンのソテー りんごジュース 型抜きチーズ <small>※牛乳はつきません</small>	ごはん さつま汁 いわしのみぞれ煮 ブロッコリーのおかか和え
赤	木綿豆腐 みそ ほっけのだし醤油漬 ぶた肉	とり肉 油揚げ 紅白かまぼこ あじメンチ わかめ 豆乳プリン	油揚げ みそ とり肉 のり	調理用牛乳 ベーコン 型抜きチーズ	ぶた肉 みそ いわしのみぞれ煮 粉かつお
黄	米 じゃがいも 上白糖 植物油	うどん 植物油 上白糖	米 ごま油 上白糖 でんぷん 植物油	コッペパン ニョッキ トマトグラタン 植物油	米 さつまいも
緑	なめこ 長ねぎ 枝豆 玉ねぎ 人参 しょうが	人参 長ねぎ ほうれん草 きゅうり	大根 人参 にんにく チンゲン菜 もやし	スイートコーン 玉ねぎ 人参 パセリ しめじ ほうれん草 りんごジュース	つきこんにゃく 大根 人参 長ねぎ ブロッコリー
調味料	だしづくり しょうゆ みりん風調味料 トウバンジャン	しょうゆ 食塩 酢 だしづくり	だしづくり 酒 食塩 しょうゆ	こしょう白 食塩 ホワイトルウ	だしづくり しょうゆ
エネルギー	786	740	802	844	743
	20日	21日	22日	23日	24日
献立名	海の日 		ごはん じゃがいもとぶりの味噌汁 鮭のねぎソース焼き チンゲン菜と厚揚げの中華炒め	ごはん 小松菜と油揚げの味噌汁 豚肉のおろしソース焼き きんぴらごぼう	ごはん よしの汁 さばの生姜煮 鶏ちゃん
赤			ぶりのり みそ 鮭 ぶた肉 厚揚げ	油揚げ みそ ぶた肉 焼き竹輪	木綿豆腐 さばの生姜煮 とり肉 みそ
黄			米 じゃがいも 上白糖 ごま油	米 上白糖 植物油	米 でんぷん 植物油
緑			長ねぎ チンゲン菜 だけのこ にんにく	小松菜 えのき 大根 ごぼう 人参 さやいんげん	長ねぎ しょうが きゃべつ 人参 もやし にんにく
調味料			だしづくり しょうゆ みりん風調味料	だしづくり しょうゆ みりん風調味料 酒 唐辛子	うす口しょうゆ だしづくり 食塩 しょうゆ 酒 みりん風調味料 トウバンジャン
エネルギー			772	743	742
					991

**飲み物以外の水分補給**  
水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ    カレーライス    冷やし中華

トマト    きゅうり    なす    スイカ

つくってみませんか？  
**手づくりスポーツドリンク**

（材料）  
・水1L  
・塩1~2g  
・砂糖40~80g  
・レモン汁適量

すべての材料を混ぜてつくりましょう。

よくかんで食べよう

・丸いもの  
・粘着質なもの  
・水分の少ないもの  
・かたいもの  
は特に注意して食べましょう。

**\* 今月の栄養価平均量 \***

エネルギー：807kcal  
たんぱく質：30.7g  
脂質：27.8g  
炭水化物：109.9g  
食塩：3.3g