

# 7月8月 予定献立表

日(曜)	主食	牛乳	おかず	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	調味料	栄養価	
				"ち"や"に"になる	はたらく"ちから"になる	からだのちょうしをととのえる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(月)	さげごはん		とりにくのさっぱりに ピリからあえ	とりにく なまあげ さけ	せいはくまい しょうが じゃがいも さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな だいこん きゅうり にんにく	しょうゆ こくもつず しお いちみどうがらし	625	28.6
2(火)	ウィンナー ケチャップライス		いわしのフライ ABCスープ	ウィンナー とりにく いわしのフライ(いわし)	せいはくまい だいすバター しょうがあぶら さとう いわしのフライ(こむぎこ・パンこ) じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム さやいんげん こまつな	パブリカ しお コンソメ チキンガラ こしょう ケチャップ ソース	645	22.3
3(水)	ごはん		しせんどうふ はるさめサラダ れいとうみかん	ぶたにく とうふ	せいはくまい しょうが さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ しろごま	たまねぎ にんじん だいこん にんにく しょうが しいたけ ねぎ きゅうり みかん もやし キャベツ	ポークガラ せいしゆ しょうゆ しせんくろソース テンメンジャン トウパンジャン しお こくもつず らうゆ	640	23.7
4(木)	やきそばパン (コッパン)		やきそば コロコロきゅうり とうがんスープ	ぶたにく あおのり にくだんこ(とりにく・ぶたにく)	コッパン はるさめ さとう しょうが ごまあぶら やきそば(めん)	にんじん もやし キャベツ きゅうり にんにく しょうが とうがん えのきたけ こまつな	しお こしょう ソース しょうゆ こくもつず チキンガラ	587	21.6
5(金)	そぼろごはん		あつやきたまご たなばたじる あまのがわゼリー	ぶたにく たまご とうふ	せいはくまい しょうが さとう そうめん ふ あまのがわゼリー(さとう)	にんじん しょうが さやいんげん だいこん こまつな えのきたけ あまのがわゼリー(ぶどうかしじゅう)	しお しょうゆ せいしゆ みりん かつおだし	630	23.8
8(月)	スタミナごはん		しゅうまい ちゅうかあえ	ぶたにく わかめ しゅうまい(ぶたにく)	せいはくまい しょうが ごまあぶら さとう しゅうまい(こむぎこ・かたくりこ)	にんにく しょうが ねぎ こまつな しゅうまい(グリーンピース) キャベツ きゅうり	トウパンジャン しお ポークガラ しせんくろソース こしょう こくもつず しょうゆ	587	20.6
9(火)	ごはん		沖縄県の料理 タコライス ゴーヤチップス パインボンチ	ぶたにく だいす	せいはくまい オリーブオイル さとう かたくりこ しょうがあぶら はちみつレモンゼリー(さとう) サイダーゼリー(さとう)	にんにく たまねぎ トマト ゴーヤ パイナップル(パイナップル) みかん(かんづめ) はちみつレモンゼリー(レモンかしじゅう)	しお こしょう チリパウダー せいしゆ トマトケチャップ しょうゆ ソース カレーこ コンソメ しるワイン	647	20.7
10(水)	フィッシュサンド (こどもパン)		タラフライ ドレッシングサラダ ポテトスープ	タラフライ(タラ) とりにく レンズまめ	こどもパン しょうが はちみつ さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ホールコーン	ソース みりん せいしゆ トマトケチャップ しお こくもつず こしょう チキンガラ コンソメ	618	28.0
11(木)	ごはん		てづくりふりかけ しおにくじゃが ごまあえ れいとうみかん	しらす ぶたにく	せいはくまい しょうが こんにやく じゃがいも ごまあぶら しろごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん さやえんどう こまつな もやし みかん	せいしゆ みりん しお わだし しょうゆ	615	20.5
12(金)	スパゲッティ アラビアータ		さわやかサラダ カップデヤクルト	ベーコン ぶたにく ヨーグルト(ヤクルトあじ)	スパゲッティ オリーブオイル さとう しょうが	にんにく にんじん たまねぎ トマト(かんづめ) なす しめじ みかん(かんづめ) キャベツ きゅうり	しお あかワイン トマトケチャップ トマトソース こしょう レッドペッパー ソース	571	20.8
16(火)	わかめごはん		あげだしとうふの ひきにくあんかけ おみそしる	わかめ とうふ とりにく	せいはくまい かたくりこ しょうがあぶら さとう こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん こまつな えのきたけ	しょうゆ みりん かつおだし みそ	606	21.2
17(水)	ごはん		なつやすいかレー かいそうサラダ	ぶたにく かいそうミックス (わかめ・こんぶ・きつね・とさかのり)	せいはくまい しょうが さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールコーン ピーマン かぼちゃ キャベツ きゅうり	ポークガラ しお こしょう しょうゆ ソース カレーこ カレールウ こくもつず	681	18.4
★セレクトデザート★				ガリガリ君ソーダ味 ガリガリ君グレープ味	さとう	りんごかしじゅう ライム果汁			
な つ や す み									
8月 30(金)	ごはん		マーボーどうふ ちゅうかサラダ れいとうみかん	ぶたにく とうふ わかめ	せいはくまい しょうが ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ こまつな もやし きゅうり みかん しょうが にんにく	あかみそ しお せいしゆ しょうゆ こくもつず	632	23.5

献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。

7月の給食だよりはこちらのQRコードより、ホームページにて閲覧できます！→

