



7月献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人1日 たんぱく質 食塩相当量	ひとこと メモ
1月	いかのあんかけやきそば		イカ	むしちゅうかめん,あぶら,でんぶん	にんにく,しょうが,ネギ,たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,きゃべつ,にら	しょうゆ,ソース,とりがら,せいしゅ,しお,トウバンジャン	584 kcal	ブルーベリーは6月~8月が旬です。今回は見た目もきれいなケーキにしました。
	いそかあえ	○	きざみのり		きゃべつ,もやし,にんじん,こまつな	だしじる,しょうゆ	23.2 g	
	こめこのブルーベリーケーキ		たまご,とうにゅう	こめこ,さとう,バター,こなざとう	ブルーベリー	ベーキングパウダー	2.5 g	
2火	じゃことえだまめのごはん		ちりめんじゃこ	こめ,おしむぎ,さんおんとう	しょうが,えだまめ	だしこんぶ,ハナカツオ,うすくちしょうゆ,せいしゅ,みりん,しょうゆ,だしじる	610 kcal	枝豆は7~8月ごろが旬です。給食室で一粒一粒さやから取り出します。
	にくじゃが	○	ぶたにく	さとう,あぶら,つきこんにやく,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,さやいんげん	あつけすり,しょうゆ,せいしゅ,しお	23.0 g	
	くだもの(すいか)				すいか		2.3 g	
3水	ミルクパン			ミルクパン			584 kcal	エジプト料理です。ひよこ豆、モロヘイヤはエジプトで良く食べられている食材です。
	フィラバナー	○	とりにく,ヨーグルト,たまご	さとう,こむぎこ,ばんこ,あげあぶら	たまねぎ	ケチャップ,ソース,オールスパイス,しお	29.7 g	
	ひよこまめいりサラダ		ひよこまめ	さとう,あぶら	きゃべつ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,レモンじり	しょうゆ,しお,からし	2.6 g	
	モロヘイヤのスープ		ベーコン,たまご	じゃがいも	にんにく,たまねぎ,えのきだけ,しょうが,モロヘイヤ	とりがら,しお,こしょう		
4木	ごはん			こめ			589 kcal	ししゃもの周りに付いている、ごまにもたくさんの栄養素が含まれています。
	ししゃものごまやき	○	ししゃも,たまご	あぶら,でんぶん,しろごま			25.2 g	
	もやしのあまからあえ		わかめ,けずりぶし	さとう,ごまあぶら	きゅうり,だいずもやし,にんじん	コチュジャン,しょうゆ,こしょう	2.1 g	
	とんじる		ぶたにく,とうふ,しろみそ,あかみそ	こんにやく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,こまつな	だしこんぶ,あつけすり,しょうゆ		
5金	たなばたすし		とりにく,あぶらあげ,たまご	こめ,おしむぎ,さとう	かんぴょう,ほししいたけ,にんじん,さやいんげん	みりん,こめず,しお,うすくちしょうゆ,せいしゅ,だしじる	590 kcal	7月7日は七夕です。七夕の献立で、少し早めのお祝いをしましょう。
	そうめんのすましじる	○	とりにく,とうふ	そうめん	にんじん,えのきだけ,たまねぎ,オクラ	だしこんぶ,あつけすり,しお,しょうゆ,せいしゅ	21.8 g	
	ほしぞらのゼリー		こなかんでん	さとう	ぶどうジュース,ナタデココ		2.5 g	
8月	もりのピザトースト		ベーコン,ピザチーズ	しょくパン	たまねぎ,マッシュルーム,ダイストマト,エリンギ,しめじ,ピーマン	こしょう,からし,ケチャップ	550 kcal	生のバジルをミキサーにかけて、ドレッシングを作ります。
	バジルドレッシングサラダ	○		じゃがいも,オリーブあぶら,さとう	きゃべつ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ,にんにく,レモンじり,バジル	す,しお,こしょう	25.0 g	
	エビーシースープ		とりにく	あぶら,マカロニ	たまねぎ,にんじん,きゃべつ,こまつな	せいしゅ,とんこつ,とりがら,ローリエハ,しお,しろこしょう	2.9 g	
9火	ジュシー		きざみこんぶ,ぶたにく	こめ,おしむぎ,あぶら,さとう	ごぼう,にんじん,ほししいたけ,こねぎ	だしこんぶ,あつけすり,せいしゅ,うすくちしょうゆ,みりん,しょうゆ,だしじる	597 kcal	沖縄料理献立です。様々な沖縄食材を使用しています。夏が旬のゴーヤを味わってみましょう！
	ゴーヤチャンプルー	○	ぶたにく,とうふ,たまご,けずりぶし	あぶら	たまねぎ,にがうり,もやし,にら	せいしゅ,したじお,しお,しょうゆ,こしょう	24.4 g	
	もずくのみそしる		とうふ,もずく,あかみそ,しろみそ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,こまつな	だしこんぶ,あつけすり,しょうゆ	2.6 g	
	ちんすこう			こむぎこ,ラード,きびざとう				
10水	トマトライスのクリームソース		とりにく,とりにく,きゅうりにゅう,とうにゅう	こめ,おしむぎ,バター,あぶら,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	しお,トマトピューレ,せいしゅ,こしょう,とりがら,パセリ	643 kcal	トマトで赤く色づいたご飯と、白いソースの色合いがきれいです。
	ツナあえ	○	ツナ	さとう,ごまあぶら	きゃべつ,にんじん,きゅうり	うすくちしょうゆ,しょうゆ,す,からし	25.8 g	
	くだもの(メロン)				メロン		2.0 g	
11木	ごはん・のりとひじきのつくだに		きりのり,ひじき	こめ,さとう,みずあめ		だしじる,しょうゆ,せいしゅ,みりん	599 kcal	お魚をピリ辛に味付けしました。はして魚のみをほくしながら食べましょう。
	さかなのみそづけやき	○	シルバー,あかみそ	さとう	にんにく,ネギ	せいしゅ,みりん,しょうゆ,しちみ	26.1 g	
	じゃがいもじり		あぶらあげ	じゃがいも	にんじん,だいこん,ごぼう,こまつな	だしこんぶ,あつけすり,せいしゅ,しょうゆ,しお,みりん	2.5 g	
	くだもの(れいとうみかん)				みかん			
12金	ひやしただんめん		ぶたひき,とりひきにく,あかみそ,しろみそ	ラーメン,ごまあぶら,あぶら,さとう,しろごま,ねりごま,しろすりごま	にんにく,しょうが,ほししいたけ,にんじん,もやし,きゅうり,こまつな	みりん,しょうゆ,トウバンジャン,とんこつ,しお,オイスターソース,ラーユ	635 kcal	今日のとうもろこしは、2年生が皮をむいてくれたものです。
	スパイスひよこまめ	○	ひよこまめ	オリーブあぶら		ガラムマサラ,ガーリックパウダー,カレーこ,しお	29.0 g	
	とうもろこし				とうもろこし	しお	2.6 g	
16火	さばとやさいのそぼろどん		さばそぼろ,たまご	こめ,あぶら,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん,れんこん,ほししいたけ,さやいんげん	しょうゆ,しお,みりん	556 kcal	きゅうりは水分がたっぷりなので、夏バテ予防に効果的な夏野菜です。
	ころころきゅうり	○			きゅうり	しお	24.0 g	
	すましじる		とうふ,わかめ		にんじん,たまねぎ,こまつな	だしこんぶ,あつけすり,しお,しょうゆ	2.5 g	
17水	ココアパン			ココアパン			592 kcal	シェパースパイは、ミートソースの上にマッシュポテトがたっぷりつた料理です。
	シェパースパイ	○	とりひきにく,ぶたひき,きゅうりにゅう,なまクリーム,ピザチーズ	あぶら,じゃがいも,バター	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	あかワイン,ナツメグ,トマトピューレ,ケチャップ,ソース,しお,こしょう,パセリ	25.6 g	
	れんすまめスープ		ベーコン,ぶたにく,レンズまめ	あぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん,きゃべつ,こまつな	とんこつ,ローリエハ,しお,こしょう,しょうゆ	2.9 g	
18木	ごはん			こめ			622 kcal	今日で夏休み前最後の給食です。とうがんは7月~9月が旬の夏野菜です。
	いかのチリソース		イカ	あげあぶら,でんぶん,ごまあぶら,さとう	しょうが,にんにく	しお,せいしゅ,トウバンジャン,ケチャップ,しょうゆ,パセリ	25.6 g	
	とうがんじり	○	とりにく,あぶらあげ,とうふ,わかめ		しょうが,にんじん,とうがん	だしこんぶ,あつけすり,せいしゅ,しお,うすくちしょうゆ	1.9 g	
	Oれいとうパイ					パイナップル		
	Oれいとうりんご					りんご		

*給食の食材や献立は、変更する場合があります。アレルギー等で対応が変更になる方のみ、事前にご連絡いたします。ご了承ください。