










7月の献立表

今月の給食目標:暑さに負けない食事をしよう!
夏の食生活と健康について考えよう!

日	主食	牛乳	おかず	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	1人分 - たんぱく質 食塩相当量
1 水	ご飯 	○	豚肉の味噌焼き アーモンドサラダ 冬瓜のすり流し	牛乳 豚肉 米みそ かつお節 鶏肉 絹ごし豆腐 ★えび 白みそ	米 砂糖 ジャがいも 油 アーモンド 片栗粉	生姜 ねぎ かぼちゃ ブロッコリー 赤ピーマン 玉葱 人参 とうがん	810 kcal 36.4 g 2.8 g
2 木	ご飯	○	さばの甘辛煮 昆布サラダ 味噌汁 	牛乳 かつお節 鯖 塩昆布 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま ジャがいも	人参 キャベツ もやし 小松菜 えのきたけ ねぎ	785 kcal 32.3 g 2.6 g
3 金	ご飯	○	ししゃもの石垣揚げ 青菜の和え物 卵ともずくのスープ	牛乳 ししゃも たまご 油揚げ かつお節 豚肉 もずく	米 揚げ油 小麦粉 白ごま 黒ごま 油 ジャがいも 片栗粉	もやし 小松菜 ねぎ にんにく 人参	776 kcal 32.8 g 2.1 g
6 月	ご飯 	○	鮭の香味焼き ジャがいもの金平炒め 味噌汁	牛乳 鮭 豚肉 さつま揚げ 昆布 白みそ かつお節 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ わかめ	米 砂糖 揚げ油 ジャがいも 油 こんにゃく 白ごま	生姜 にんにく ねぎ 人参 ごぼう グリーンピース 白菜 えのきたけ	820 kcal 39.7 g 2.8 g
7 火	<郷土料理 長野県> 七夕寿司 	○	具だくさん味噌汁 七夕ほうとう 	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ かつお節 木綿豆腐 白みそ 赤みそ あずき	米 砂糖 ジャがいも ほうとう 三温糖	たけのこ 干し椎茸 かんぴょう 人参 さやえんどう ごぼう 大根 ねぎ	791 kcal 29.3 g 3.2 g
8 水	ピピンパ	○	豆腐のスープ 蒸しとうもろこし 	牛乳 豚肉 たまご 赤みそ 鶏肉 木綿豆腐	米 油 砂糖 白ごま ごま油	生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ねぎ とうもろこし	833 kcal 32.9 g 2.9 g
9 木	きな粉揚げパン	○	エッググラタン いんげん豆入り野菜スープ	牛乳 きな粉 鶏肉 豆乳 牛乳(調理用) 生クリーム たまご 粉チーズ いんげん豆	コッパン 揚げ油 砂糖 油 小麦粉 マカロニ パン粉 ジャがいも	玉葱 ほうれんそう 人参 キャベツ パセリ	896 kcal 34.6 g 2.6 g
10 金	ご飯	○	もうかさめの甘酢あんかけ 切干大根の中華和え	牛乳 もうかさめ うずら卵 わかめ かまぼこ	米 揚げ油 小麦粉 油 ジャがいも 三温糖 ごま油 片栗粉 砂糖 白ごま	生姜 玉葱 たけのこ 人参 青ピーマン 干し椎茸 もやし 小松菜 切干大根 	819 kcal 31.4 g 2.9 g
13 月	ペスカトーレ 	○	ローストポテト アスパラサラダ フルーツパンチ	牛乳 ベーコン ★いか ★えび あさり	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 マーガリン ジャがいも 油 三温糖	人参 玉葱 エリンギ 青ピーマン にんにく 生姜 トマト缶 キャベツ きゅうり アスパラガス みかん缶 もも缶 バイン缶 レモン	810 kcal 29.3 g 2.7 g
14 火	麻婆茄子丼	○	ハリハリ漬け ヨーグルトいちごジャム添え	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 豆腐 ヨーグルト	米 油 揚げ油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 人参 たけのこ なす ねぎ 切干大根 もやし きゅうり いちごジャム	825 kcal 30.5 g 2.9 g
15 水	ご飯 韓国ふりかけ	○	韓国風肉じゃが フライビーンズサラダ	牛乳 海苔 豚肉 大豆	米 ごま油 砂糖 白ごま ジャがいも つきこんにゃく 油 片栗粉 揚げ油	にんにく 人参 玉葱 干し椎茸 ねぎ 生姜 キャベツ もやし 小松菜	863 kcal 28.3 g 2.8 g
16 木	夏野菜カレーライス	○	オニオンドレッシングサラダ すいか 	牛乳 豚肉 うずら卵	米 油 ジャがいも 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 トマト かぼちゃ なす 青ピーマン キャベツ もやし きゅうり 小玉すいか	833 kcal 25.2 g 2.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています