



7月 献立表



日	献立	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	エネルギー たんぱく質
1水	鶏ごぼうピラフ ミネストローネ オレンジゼリーポンチ	○	牛乳、鶏肉、ベーコン	米、ノンアレルギーマーガリン、油、じゃがいも、コンキリエツテ、砂糖	人参、ごぼう、玉葱、エリンギ、パセリ、キャベツ、にんにく、ホールトマト、冷凍ホールコーン、れんげじゅす、みかん、黄桃、パイナップル	609 kcal 17.7 g
2木	ごはん 鮭の粒マスタード焼き ごぼうのごま和え 若布スープ	○	牛乳、鮭、豆乳、生わかめ	米、エッグケアマヨネーズ、白ごま、砂糖、ごま油	玉葱、マッシュルーム、パセリ、ごぼう、ねぎ、人参、筍、生姜	713 kcal 29.1 g
3金	生パスタのミートソース コンサラダ メロン	○	牛乳、豚挽肉、刻み大豆	生パスタ、オリーブ油、油、砂糖	にんにく、とうがらし、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、ホールトマト、キャベツ、もやし、きゅうり、冷凍ホールコーン、メロン	603 kcal 23.9 g
6月	麻婆豆腐丼 ニラのナムル ぶどうゼリー	○	牛乳、豚挽肉、刻み大豆、押し豆腐、赤味噌	米、油、砂糖、ごま油、でんぶん、白ごま	生姜、にんにく、人参、玉葱、たけのこ、ねぎ、干し椎茸、もやし、ニラ、ぶどうジュース	613 kcal 22.8 g
7火	(七夕献立) 七夕寿司 豆あじのから揚げ きゃべつのごま和え そうめん汁	○	牛乳、ツナ、卵、豆あじ、かまぼこ	米、砂糖、油、でんぶん、すりごま、練りごま、そうめん	生姜、さやえんどう、人参、キャベツ、大根、オクラ	591 kcal 23.5 g
8水	(沖縄の郷土料理) ししじゅうしい ゴーヤチャンプルー もずくスープ カットパイ	○	牛乳、豚ばら肉、細切り昆布、生揚げ、卵、もずく	米、油、白ごま	こねぎ、にがうり、玉葱、人参、白菜、ねぎ、カットパイ	676 kcal 26.2 g
9木	南瓜とウィンナーの蒸しパン 豆腐のシチュー フルーツサラダ	○	牛乳、豆乳、ウィンナー、豚肉、押し豆腐、豆乳クリーム	蒸しパンミックス、ノンアレルギーマーガリン、油、小麦粉	かぼちゃ、にんにく、人参、玉葱、グリーンピース、キャベツ、パイナップル、みかん、きゅうり	630 kcal 18.9 g
10金	しょうゆラーメン 春巻き もやしのナムル	○	牛乳、豚ばら肉、豚モモ肉	蒸し中華めん、油、春雨、砂糖、でんぶん、ごま油、春巻きの皮、小麦粉、白ごま	にんにく、生姜、人参、ねぎ、キャベツ、たけのこ、干し椎茸、白菜、ピーマン、ニラ、もやし、きゅうり	612 kcal 20.6 g
13月	鮭ごはん 鶏肉と大根のうま煮 かぼちゃの味噌汁	○	牛乳、鮭、鶏モモ肉、木綿豆腐、油揚げ、赤味噌、白味噌	米、白ごま、油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖	ごぼう、人参、筍、大根、干し椎茸、かぼちゃ、しめじ、ねぎ	631 kcal 29.3 g
14火	フオカッチャ じゃが芋とアスパラのグラタン ひじきサラダ きゃべつスープ	○	牛乳、鶏肉、豆乳、豆乳クリーム、粉チーズ、ロースハム、ベーコン	フオカッチャ、じゃがいも、油、ノンアレルギーマーガリン、小麦粉、パン粉、砂糖、ごま油	人参、玉葱、マッシュルーム、アスパラガス、大根、きゅうり、生姜、ねぎ、冷凍ホールコーン、キャベツ	596 kcal 25.4 g
15水	ごはん カレー肉じゃが 五目スープ	○	牛乳、豚モモ肉、鶏肉	米、油、糸こんにゃく、じゃがいも、砂糖、でんぶん	生姜、人参、玉葱、いんげん、もやし、たけのこ、干し椎茸、小松菜	611 kcal 23.0 g
16木	クッパ いかのねぎ塩焼き パンサンサー	○	牛乳、豚ロース、卵、いか	米、ごま油、白ごま、砂糖、春雨、油	にんにく、ニラ、ねぎ、ねぎ、人参、豆もやし、生姜、キャベツ、もやし、きゅうり	614 kcal 27.3 g
17金	和風スパゲティ 豆のミートグラタン もやしと水菜のサラダ	○	牛乳、豚肉、ベーコン、刻みのり、豚挽肉、ひよこめ、うずら豆、いんげんまめ、ピザチーズ	スパゲティ、油、砂糖、シエルマカロニ、油	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、しめじ、ピーマン、パセリ、もやし、水菜	610 kcal 25.2 g
20月	焼きカレーパン ごまドレッシングサラダ ポテトとベーコンのスープ	○	牛乳、卵、豚挽肉、刻み大豆、ベーコン	中力粉、砂糖、バター、小麦粉、パン粉、すりごま、油、じゃがいも	人参、玉葱、もやし、きゅうり、キャベツ	608 kcal 20.9 g
21火	(土用の丑の日) ひつまぶし 枝豆サラダ 沢煮椀 いちごのアイス	○	牛乳、うなぎ、刻みのり、冷凍枝豆、豚肉	米、ざらめ、でんぶん、白ごま、砂糖、油	みつば、キャベツ、ホールコーン、きゅうり、玉葱、ごぼう、人参、大根、えのきたけ	642 kcal 24.3 g
22水	ごはん さんまの生姜煮 さつま芋の甘煮 豚汁	○	牛乳、さんま、豚モモ肉、木綿豆腐、油揚げ、白味噌、赤味噌	米、三温糖、さつまいも、砂糖、油、じゃがいも、こんにゃく	生姜、大根、人参、ねぎ、しめじ	791 kcal 30.2 g
27月	鶏の梅照り丼 白身魚のすまし汁	○	牛乳、鶏肉、かれい、絹ごし豆腐、生わかめ	米、でんぶん、砂糖、はちみつ	ねり梅、生姜、キャベツ、しそ葉、ねぎ、ほうれんそう	623 kcal 30.6 g
28火	山菜うどん ししゃもの2色揚げ 春雨サラダ オレンジ	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、ししゃも、青のり、ロースハム	冷凍うどん、小麦粉、上新粉、油、春雨、白ごま、砂糖、ごま油	山菜ミックス、人参、ねぎ、小松菜、キャベツ、きゅうり、もやし、オレンジ	628 kcal 29.3 g
29水	磯ごはん 千草焼き くずきりサラダ 冷凍みかん	○	牛乳、炊き込みわかめ、じゃこ、鶏挽肉、卵	米、油、砂糖、くずきり(乾)、ごま油	筍、玉葱、人参、干し椎茸、ほうれんそう、レタス、キャベツ、きゅうり、生姜、冷凍みかん	627 kcal 25.4 g
30木	ピザトースト かぶときゃべつスープ煮 コロコロコーヒゼリー	○	牛乳、ベーコン、ピザチーズ、豚肉、寒天、豆乳	食パン、油、小麦粉、じゃがいも、砂糖	玉葱、ピーマン、マッシュルーム、人参、かぶ、キャベツ、プロッコリー	594 kcal 23.5 g
31金	ごはん アジフライごまソースかけ コンサラダ 田舎汁	○	牛乳、あじ、赤味噌、白味噌	米、小麦粉、パン粉、生パン粉、すりごま、砂糖、油、じゃがいも	キャベツ、人参、きゅうり、冷凍ホールコーン、玉葱、りんご、大根、かぼちゃ、しめじ、ねぎ、小松菜	719 kcal 29.8 g

※行事・仕入れ等の都合により変更することがあります。ご了承ください。

※市内産の野菜は、小松菜です。

※給食費は、7月6日(月)に引き落としされます。残高不足にならないように、通帳確認をお願いいたします。

