

7月 給食献立表

吉舎調理場
(小学校)

日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品 (赤)	体の調子を整える食品 (緑)	力や体温になる食品 (黄)	エネルギー (kcal) ・塩分 (g)	日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品 (赤)	体の調子を整える食品 (緑)	力や体温になる食品 (黄)	エネルギー (kcal) ・塩分 (g)
1	火	牛乳 ごはん じゃがいものミルクに ほうれん草のごま和え 手作りふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かつおぶし ちりめん	にんじん たまねぎ もやし キャベツ さやいんげん ほうれんそう	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも	621kcal 1.4g	14	月	牛乳 ごはん 高野豆ふのオランダに まめなサラダ	ぎゅうにゅう ツナ だいず とりにく こうやどうふ	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ こまつな ねぎ	こめ でんぷん さとう あぶら じゃがいも ごま	644kcal 1.4g
2	水	牛乳 ごはん なすの中華うまに 春雨サラダ	ぎゅうにゅう とうふ うずらたまご ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり なす チンゲンサイ	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま ごまあぶら	629kcal 1.7g	15	火	牛乳 コッペパン 焼きそば ひじきのごまサラダ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ちくわ にぼし さつまあげ	たまねぎ にんじん ピーマン もやし キャベツ きゅうり えだまめ メロン	コッペパン あぶら ちゅうかめん ごま さとう	579kcal 2.4g
3	木	牛乳 ごはん さけのピザ風焼き のりごまポテト スパイススープ	ぎゅうにゅう さけ だいず チーズ のり	たまねぎ ピーマン にんじん コーン ブロッコリー しめじ	こめ ごま あぶら じゃがいも	649kcal 1.4g	16	水	牛乳 (もち麦ごはん) 中か井 いんげんのツナポテサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とうふ ツナ	たまねぎ にんじん はくさい しめじ さやいんげん にら きゅうり	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら ごま もちむぎ じゃがいも ノンエッグマヨ	621kcal 1.3g
4	金	牛乳 ごはん カレーうどん きゅうりの梅和え 大豆と子魚のカリカリ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ だいず かえりいりこ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり うめ	こめ あぶら ごま さとう うどん	645kcal 2.5g	17	木	牛乳 ごはん あじのピリ辛焼き たくあん和え 白玉入りネバネバスープ	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ もずく	キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ ねぎ たくあん たまねぎ	こめ あぶら ごま しらたまもち	565kcal 2.0g
7	月	牛乳 ごはん 星のコロッケ 短冊サラダ 七夕汁	ぎゅうにゅう チーズ あぶらあげ	きゅうり だいこん にんじん おくら たまねぎ	こめ あぶら コロッケ さとう ビーン	615kcal 1.7g	18	金	牛乳 (ごはん) 夏野菜カレー わかめのすの物 ソーダフロートゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ちくわ	たまねぎ トマト きゅうり えだまめ コーン キャベツ ズッキーニ	こめ あぶら さとう じゃがいも ゼリー	634kcal 2.1g
8	火	牛乳 ごはん 厚揚げと里芋のピリ辛に 海そうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ きわかめ かいそう	たまねぎ にんじん しめじ こんにゃく さといも キャベツ だいこん グリンピース	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん	599kcal 2.0g	<div style="border: 2px solid purple; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>たなはた ほしがた 七夕うめんに 星形のオクラを かざろうと切っていると、ネバネバに 気づいたよ。このネバネバは、おなかに やさしい成分なんだって。また、とろみで のどごしがよくなり、たくさん食べられて 夏バテもふせいでくれる。オクラのお星さま が、ぼくたちの夏の体の健康を空から 見守ってくれているようだよ。</p> </div>						
9	水	牛乳 ごはん タンドリーチキン かぼちゃサラダ 麦と野菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく	かぼちゃ にんじん たまねぎ きゅうり ズッキーニ	こめ もちむぎ あぶら ノンエッグマヨ じゃがいも	609kcal 1.6g							
10	木	牛乳 とうもろこしごはん チンジャオロース 卵の中かスープ 冷とうピーチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とうふ たまご	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ コーン はくさい にら もも	こめ あぶら でんぷん	601kcal 2.3g							
11	金	牛乳 ごはん 小いわしの梅フライ かおり和え 五目豆	ぎゅうにゅう こいわし とりにく だいず こんぶ	キャベツ もやし きゅうり にんじん れんこん えだまめ ごぼう こんにゃく	こめ あぶら さとう	656kcal 1.9g							
<p>セタメニュー</p>													<p>1学期終了</p>

オクラ

文月(七月)

* 物資の都合により献立を変更することがあります。