

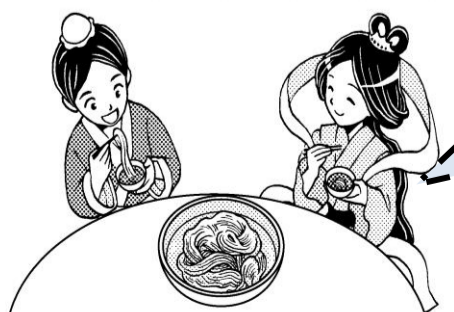
令和6年度 7月学校給食献立予定表

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	たこめし		鱈のねぎみそ焼き 五色和え 沢煮椀	牛乳, たこ, 油揚げ, あじ 赤みそ, 豚小間, 削り節	米, もち米, 油, 砂糖 白いりごま	ごぼう, しょうが, 長ねぎ こまつな, にんじん, もやし キャベツ, コーン, だいこん 干し椎茸	571 kcal 31.6 g 17.7 g 2.6 g
2火	黒砂糖パンコッペ		豚肉とポテトの ハニーマスタード ごまドレッシングサラダ 洋卵スープ	牛乳, 豚小間, ベーコン たまご	黒砂糖パン, 油, ジャガイモ はちみつ, 砂糖 白すりごま, だんご	にんにく, きゅうり, キャベツ にんじん, こまつな, もやし 玉葱, かぼちゃ	618 kcal 23.7 g 27.3 g 2.6 g
3水	ごはん		鮭の塩こうじ漬け 昆布と大豆の煮もの 豚汁	牛乳, 生サケ, こんぶ 大豆, 油揚げ, さつま揚げ 豚小間, 生揚げ, 赤みそ 白みそ	米, 塩こうじ, 糸こんにゃく 砂糖, ジャガイモ	にんじん, ごぼう, だいこん 長ねぎ	640 kcal 35.9 g 20.4 g 2.2 g
4木	サラダうどん		カレーフィッシュフライ 冷凍パイ	牛乳, わかめ, ハム 削り節, もうかさめ	うどん, 砂糖, だんご 小麦粉, 油	もやし, にんじん, コーン きゅうり, しょうが 冷凍カットパイ	556 kcal 28.2 g 22.4 g 3.0 g
5金	七夕寿司		ゆでとうもろこし そうめん汁 七夕ゼリー	牛乳, 鶏こま肉 油揚げ, 刻みのり 木綿豆腐, わかめ 削り節, 粉寒天	米, 砂糖, そうめん ふ, こんにゃく	たけのこ, 干し椎茸, かんぴょう にんじん, とうもろこし えのきたけ, こまつな アセロラ(10%果汁入り飲料)	600 kcal 22.4 g 13.8 g 2.4 g
8月	ホットドック		ワンタンスープ コーンサラダ	牛乳, ウィナー 豚小間, 大豆, わかめ	コッペパン, 油 ワンタン, 砂糖	キャベツ, にんじん, はくさい 長ねぎ, こまつな, コーン きゅうり, もやし, 玉葱	584 kcal 26.2 g 26.9 g 2.4 g
9火	ガーリックライス デミソースかけ		カラフルサラダ フルーツヨーグルト	牛乳, 豚小間, レンズ豆 学乳ヨーグルト	米, 油, 砂糖, だんご はちみつ	玉葱, マッシュルーム, にんじん キャベツ, パプリカ, だいこん きゅうり, パイン缶, もも缶 みかん缶, りんご缶	628 kcal 19.9 g 14.8 g 2.2 g
10水	ラグーパスタ		フレンチサラダ スティックドーナツ	牛乳, 豚ひき肉, 豚レバー ひき肉, 大豆	ペンネ, 油, 小麦粉 砂糖, ちくわぶ, 油	にんじん, 玉葱, ピーマン しょうが, にんにく, セロリー キャベツ, コーン, 水菜, もやし	650 kcal 26.6 g 20.8 g 2.2 g
11木	バターライス		キッシュ リヨネーズポテト コンソメスープ	牛乳, 豆乳バター ツナ, たまご 生クリーム, ピザチーズ ベーコン, 鶏こま肉	米, バター, 油 ジャガイモ	にんじん, 玉葱, 赤ピーマン コーン, こまつな, パセリ キャベツ	690 kcal 28.1 g 28.8 g 2.0 g
12金	えびピラフ		ジュリエヌスープ ストロベリーチョコパイ	牛乳, 豆乳バター ベーコン, おきえび	米, 油, ミルクチョコレート パイシート	にんじん, 玉葱, ぶなしめじ マッシュルーム, パセリ 水菜, だいこん	597 kcal 18.7 g 22.6 g 2.0 g
16火	にしんのひつまぶし		ごまあえ 田舎汁	牛乳, にしん, 鶏こま肉 油揚げ, 木綿豆腐 赤みそ, 白みそ	米, だんご, 油 砂糖, 白いりごま 白すりごま, ジャガイモ	しょうが, こまつな, はくさい もやし, にんじん, ごぼう だいこん, 長ねぎ	616 kcal 26.3 g 23.3 g 2.1 g
17水	ごはん ひじきのふりかけ		肉じゃが こまいの磯辺揚げ	牛乳, 芽ひじき, ちりめん 生揚げ, 豚小間, こまい あおのり	米, 砂糖, 白いりごま ジャガイモ, 糸こんにゃく 油, 小麦粉	にんじん, 玉葱	654 kcal 27.7 g 20.1 g 2.5 g
18木	えだまめ入り 夏野菜カレー		ツナと海藻のサラダ 冷凍みかん	牛乳, 豚小間 豆乳バター, ツナ わかめ	米, ジャガイモ, 油 小麦粉, 砂糖 白いりごま	玉葱, にんじん, なす ズッキーニ, しょうが, にんにく えだまめ, キャベツ, コーン きゅうり, 冷凍みかん	691 kcal 21.4 g 24.9 g 2.6 g

オリンピックにちなんでフランス料理週間です

七夕の行事食 そうめん

7月7日は七夕です。七夕の時に食べるそうめんは、奈良時代に中国から伝わってきた「素餅」(小麦粉と塩と水でつくったもの)が原型といわれています。



給食では7月5日(金)に七夕献立を提供します。お楽しみに☆☆☆

※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。
 ※エネルギー等数値は中学年(3, 4年生)の数値です。
 低学年(1, 2年生)は0.8倍、高学年(5, 6年生)は1.2倍の数値となります。
