



令和6年度7月予定献立表



日にち (曜日)	こんだてめい			栄養表示	おもなほたらきとざいりょう		
	しゅよく 主食・ふりかけ等	おかず	牛乳 乳類	エネルギー たんぱく質 塩分	あかいろ (赤色) おもに血や肉になるもの	きいろ (黄色) おもに熱や力になるもの	みどりいろ (緑色) おもに体の調子を整えるもの
1月	ごはん だいずとちりめんじゃこの ごまがらめ	こまつなのたまごやき こまつなともやしのあえもの かみなりじる あまなつみかん		587 kcal 27.0 g 2.1 g	ぎゅうにゅうちりめんじゃこ だいずとりにくひじきたまご かまぼことうふ	こめむぎあぶらかたくりこ さんおんとうごまごまあぶら じゃがいも	しいたけたまねぎこまつな にんじんもやし キャベツコーンえのきたけ だいこんねぎ あまなつみかん
2火	てづくりしおパン	フィッシュフライ マカロニサラダ ラタトゥイユ オレンジ		607 kcal 27.5 g 2.7 g	ぎゅうにゅうホキハムベーコン しろいんげんまめあさり	きょうりきこさとうあぶら バター こむぎこパンこマカロニ	キャベツきゅうりにんじん たまねぎセロリ にんにくエリンギナス ズッキーニピーマン こまつなオレンジ
3水	えだまめごはん 【きせつのこんだて】 いまがしゅんのえだまめ、 とうがんと、こだますいかをつか います。しゅんのものは、おい しくてえいようたっぷりです。	ししゃものなんぼんづけ こまつなとキャベツのごますあえ とうがんにじる メロン		574 kcal 25.1 g 2.5 g	とりにくひじきぎゅうにゅう ししゃもぶたにくあぶらあげ とうふわかめ	こめむぎあぶらさんおんとう かたくりこごまあぶらごま じゃがいも	えだまめしょうがねぎこまつな キャベツ もやしにんじんとうがん メロン
4木	タコライス 【おきなわけんのりょうり】 タコスのをせた「タコライス」と、 さくさくほろっとおいしい「ちん すこう」をつくりまします。おたの しみに!	シカムドッチ ちんすこう		597 kcal 21.5 g 2.1 g	ぶたにくとりにくだいず チーズ ぎゅうにゅうかまぼこあぶら あげ	こめむぎあぶらさとう こんにやく ラードショートニングさん おんとう こむぎこごま	しょうがにんにくたまねぎ にんじんトマト缶 キャベツコーントマト だいこんねぎこまつな
5金	たなばたすし 【セタ-たなばた-】 おいわいのちらずしをつ くりまします。そうめんじ るは、よぞらの天の川(あま のがわ)にみた	イカのいそべやき かりかりあぶらあげと キャベツのあえもの そうめんじる		593 kcal 28.8 g 2.8 g	こうやとうふたまごぎゅう にゅう イカあおのりあぶらあげ ちくわ みそとうふかまぼこ	こめむぎさとうあぶら かたくりこ ねりごまごまそうめん	しいたけにんじんかん びょうさやえんとう しょうがキャベツもやし きゅうりだいこん オクラコーンこまつな
8月	ごはん	サバのカレーしょうゆやき くきわかめとこまつな のあえもの ナスとあぶらあげのみ そしる すいか		564 kcal 25.1 g 1.8 g	ぎゅうにゅうサバくき わかめ かつおぶしあぶらあげ とうふみそ	こめむぎごまさんおん とう じゃがいもあぶら	しょうがこまつな キャベツにんじんもやし ナスねぎすいか
9火	にしよくトースト (ブルーベリー・チーズ)	いんげんまめのクリーム スープ あけかほちやいりアー モンドツナサラダ ゆでとうもろこし		562 kcal 24.1 g 2.5 g	チーズぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ レンズまめ とうにゅうなま クリームツナ	しょくぱんはいがしょく ぱんバター あぶらじゃがいも コーンスターチ アーモンドさんおん とう	ブルーベリージャムにん じんたまねぎキャベツ きゅうりパプリカかほ ちやとうもろこし
10水	チンジャオロースどん	サンラータン みかんかんてん		574 kcal 25.3 g 1.9 g	ぶたにくぎゅうにゅう とりにく とうふたまごかんてん	こめむぎかたくりこ あぶら じゃがいもさとう ごまあぶら はるさめごま	にんにくしょうが たまねぎだけのこにん じん ピーマンしいたけ ねぎこまつな オレンジジュース みかん缶
11木	とうもろこしごはん	サケのバターしょうゆ かけ キャベツのおひたし じゃがもちじる		608 kcal 25.7 g 2.3 g	ぎゅうにゅうサケ かつおぶし ほそぎりこんぶぶた にくあぶらあげ みそ	こめむぎごまかたくり こあぶら バターさんおんとう じゃがいも	とうもろこしキャベツ きゅうりにんじん えのきたけこまつな たまねぎねぎ
12金	ごはん くきわかめのつくだに	とりにくのあますだれ こまつなのいちみじょう ゆあえ ぶたにくとやさいのみ そしる かわちばんかん		565 kcal 25.4 g 2.0 g	くきわかめぎゅうにゅう とりにく かつおぶしぶたにく みそ	こめむぎさんおんとう ごま かたくりこあぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうがこまつな キャベツもやしにん じん ごぼうたまねぎ だいこんかほちや えのきたけ かわちばんかん
15月	海の日						
16火	キムチチャーハン	かんこくふうレバー あげ ツナのナムル わかめとはるさめの スープ		626 kcal 24.8 g 2.7 g	ぶたにくたまごぎゅう にゅう ぶたレバーツナ とりにくとうふ わかめ	こめむぎあぶらさとう かたくりこ じゃがいもごまあぶら ごまはるさめ	しいたけにんじん ねぎピーマンキムチ しょうがにんにく もやしこまつな たまねぎ
17水	てづくりこまつな チーズパン	マンハッタンクラム チャウダー ポテトのバターソテー れいとうみかん		617 kcal 22.0 g 2.0 g	チーズぎゅうにゅう あさり しろいんげんまめ レンズまめ とうにゅうなま クリームベーコン	きょうりきこさとう あぶら オリーブオイルさつ まいもこむぎこ バターじゃがいも パンこ	こまつなコーンセロリ にんじんたまねぎ エリンギトマト缶 パセリにんにく れいとうみかん
18木	スパゲッティ・ポロネーゼ セレクトきゅうしょく	マセドアンサラダ にんじんとマー マレードのドーナツ またはこまつな とりんごのドーナツ		624 kcal 25.2 g 2.4 g	ぶたにくとりにく だいず ぎゅうにゅうハム	オリーブオイル スパゲッティあぶら さんおんとうこむぎ こはちみつ じゃがいもきょうり きこさとう バター ふんとう	しょうがにんにく セロリにんじん たまねぎ エリンギトマト缶 こまつなキャベツ きゅうり マーマレードりんご ジャム

《今月の給食目標》
時間を守って食べましょう。

※献立は食材の都合等により変更することがありますのでご了承ください。

