



7月の献立表



家庭数配布

春江小学校

曜日	月	火	水	木	金
	1日 626kcal	2日 588kcal	3日 611kcal	4日 673kcal	5日 647kcal
献立	<ul style="list-style-type: none"> ・ごまトースト・牛乳 ・えびと豆腐のうま煮 ・リャンバンサンスウ ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごま塩ごはん・牛乳 ・魚の立田揚げ ・きのこのピリ辛あえ ・なめこ汁・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん・カルちゃんふりかけ ・牛乳 ・厚焼きたまご ・ピーナッツあえ ・冬瓜汁 ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜の咖喱 ・牛乳 ・海藻とツナのサラダ ・杏仁豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめごはん・牛乳 ・舟形きゅうり ・筑前煮 ・そうめん汁・くだもの
食品	赤 牛乳・豚肉・えび・とうふ・ハム 黄 パン・油・さとう・でんぷん・春雨・ごま 緑 キャベツ・椎茸・人参・ゆかり・小松菜・もやし	牛乳・さば・みそ・豆腐 米・麦・油・でんぷん・小麦粉・ごま 生姜・小松菜・きゅうり・もやし・しめじ	牛乳・じゃこ・桜えび・鶏ひき肉・鶏肉・ひじき 米・麦・油・さとう・ごま・ピーナッツ・じゃがいも 椎茸・人参・玉葱・キャベツ・ほうれんそう	牛乳・豚肉・チーズ・わかめ・ひじき・ツナ 米・麦・じゃがいも・油・マ加里・小麦粉 生姜・にんにく・なす・ピーマン・きゅうり	牛乳・わかめ・鶏肉・こんぶ・厚揚げ 米・麦・ごま・油・じゃがいも・そうめん きゅうり・生姜・椎茸・ごぼう・ねぎ・小松菜
	8日 630kcal	9日 576kcal	10日 604kcal	11日 553kcal	12日 580kcal
献立	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん・じゃこふりかけ ・牛乳 ・ごぼう入りつくね焼き ・ごまあえ・あんかけ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・チャーハン・牛乳 ・もやしナムル ・えびワンタンスープ ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・魚のごまみそ焼き ・ビーフン入り野菜炒め ・豆腐のスープ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のスタミナ丼 ・牛乳 ・華風あえ ・ワカメスープ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナ・ワサビ ・牛乳 ・チリコンカン ・もやしと茎わかめのサラダ ・くだもの
食品	赤 牛乳・じゃこ・こんぶ・鶏ひき肉・豆腐・卵 黄 米・麦・油・パン粉・ごま・でんぷん 緑 ごぼう・玉葱・生姜・もやし・人参・ねぎ	牛乳・卵・豚肉・えび・鶏ひき肉 米・麦・油・さとう・ごま・ゆかりの皮 ねぎ・生姜・椎茸・ゆかり・人参・もやし	牛乳・さわら・みそ・豚肉・豆腐 米・麦・ごま・油・ビーフン・さとう 生姜・にんにく・椎茸・玉葱・ゆかり・もやし	牛乳・豚肉・ハム・茎わかめ・わかめ・豆腐 米・麦・油・さとう・じゃがいも・ごま 生姜・にんにく・人参・にら・キャベツ・白菜	牛乳・豚肉・いんげん豆・ハム・じゃこ パン・油・じゃがいも・小麦粉・マ加里 人参・玉葱・パセリ・きゅうり・もやし
	15日 海の日	16日 ハースデー給食	17日 662kcal	18日 タンドリーチキン662kcal ケチャップソース620kcal	
献立		<ul style="list-style-type: none"> ・スパゲティソース・牛乳 ・ビーンズサラダ ・オニオンスープ ・オレンジケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・いかのカリント揚げ ・野菜のごま酢あえ ・みそ汁・とうもろこし 	<ul style="list-style-type: none"> ・えびピラフ・牛乳 セレクト ・タンドリーチキン または ・鶏肉のケチャップソース ・トマトと胡瓜のサラダ・たまごスープ 	
食品	赤 黄 緑	牛乳・鶏肉・ツナ・チーズ・大豆・ひよこ豆 スパゲティ・油・さとう・マ加里・小麦粉 玉葱・人参・パセリ・キャベツ・ピーマン・パセリ	牛乳・いか・油あげ・豆腐・みそ・わかめ 米・麦・ごま・油・さとう・ピーナッツ 人参・ほうれんそう・もやし・大根・ねぎ	牛乳・えび・鶏肉・ヨーグルト・卵・豆腐 米・麦・油・さとう・じゃがいも 人参・玉葱・トマト・コーン・きゅうり・生姜	

※材料は仕入れの都合により変更する場合があります。