



7月予定献立表

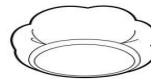


日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		使用食器	1人分-Kcal たんぱく質g
1月	麦ごはん	○	五目玉子焼き 野菜の酢味噌和え きのこのみそ汁	鶏ひき肉、★たまご、油揚げ、白みそ、木綿豆腐、赤みそ	★飲用牛乳、わかめ	精白米、粒麦、じゃがいも、三温糖、さとう		にんじん、こまつな、こねぎ	干し椎茸、玉葱、きゅうり、もやし、えのきたけ、ほんしめじ	(皿) 焼き物・和え物 (大碗) ご飯 (小碗) 汁	679 28.3
2火	大豆入ドライカレー	○	ごまどれサラダ りんご寒天	豚ひき肉、大豆	★飲用牛乳、粉寒天	精白米、小麦粉、さとう	バター、サラダ油、白ごま、ごま油、ごま	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、玉葱、キャベツ、きゅうり、もやし、りんご	(皿) カレー (大碗) サラダ (小碗) ゼリー	770 27.6
3水	麦ごはん	○	鯖のピリ辛焼き 五目豆 厚揚げのみそ汁	サハ大豆、さつま揚げ、生揚げ、白みそ、赤みそ	★飲用牛乳	精白米、粒麦、三温糖	ごま油、サラダ油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、ねぎ、ごぼう、えだまめ、玉葱	(皿) 焼き物・煮物 (大碗) ご飯 (小碗) 汁	738 34.8
4木	マーボー丼	○	春雨サラダ 卵スープ	豚ひき肉、赤みそ、木綿豆腐、鶏こま、★たまご	★飲用牛乳	精白米、粒麦、三温糖、でん粉、緑豆はるさめ、じゃがいも	サラダ油、ごま油、白すりごま	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、干し椎茸、玉葱、ねぎ、もやし、きゅうり	(皿) 丼 (大碗) スープ (小碗) サラダ	738 31.5
5金	七夕献立 ちらし寿司	○	じゃがいもとツナの和え物 そうめん汁	★たまご、油揚げ、まぐろ、缶詰、鶏こま、木綿豆腐、蒸しかりんご	きざみのり、★飲用牛乳	精白米、さとう、じゃがいも、そうめん	白ごま、サラダ油、アーモンド	にんじん、こまつな、オクラ	たけのこ、かんぴょう、干し椎茸、きゅうり、玉葱、ホールコーン	(皿) ちらし寿司 (大碗) 汁 (小碗) 和え物	706 26.4
8月	衣笠丼	○	アーモンド和え 玉ねぎのみそ汁	油揚げ、★たまご、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	★飲用牛乳、わかめ	精白米、粒麦、三温糖、さとう	サラダ油、アーモンド粉	こまつな、にんじん	干し椎茸、玉葱、キャベツ、だいこん	(皿) 丼 (大碗) 和え物 (小碗) 汁	752 31.3
9火	麦ごはん	○	擬製豆腐 大豆とひじきの煮物 じゃが芋のみそ汁	木綿豆腐、鶏ひき肉、★たまご、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ	★飲用牛乳、ひじき、わかめ	精白米、粒麦、三温糖、つきこんじゃく、さとう、じゃがいも	サラダ油	にんじん	干し椎茸、たけのこ、ねぎ、ごぼう、玉葱	(皿) 焼き物・煮物 (大碗) ご飯 (小碗) 汁	688 28.5
10水	スパゲティと大豆ソース	○	野菜のマリネ バナナヨーグルト	豚ひき肉、大豆	粉チーズ、★飲用牛乳、ヨーグルト	スパゲッティ、ホール、三温糖、さとう	オリーブ油、サラダ油	にんじん、トマト缶詰	玉葱、にんにく、セロリー、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、バナナ	(皿) スパゲティ (大碗) マリネ (小碗) ヨーグルト	760 32.8
11木	坦々丼	○	中華和え 豆腐スープ	豚ひき肉、大豆、赤みそ、豚こま、木綿豆腐	★飲用牛乳	精白米、緑豆はるさめ、三温糖、でん粉	白ごま、サラダ油、ごま油、ごま	にんじん、ピーマン、こまつな	しょうが、にんにく、玉葱、たけのこ、干し椎茸、もやし、キャベツ、きゅうり、レモン、えのきたけ、ねぎ	(皿) 丼 (大碗) 和え物 (小碗) 汁	738 28.2
12金	ハッシュドポーク	○	マヨポテトサラダ オニオンスープ	豚こま、ボンレスハム、ベーコン	生クリーム、★飲用牛乳、ヨーグルト	精白米、粒麦、小麦粉、じゃがいも	バター、サラダ油、★マヨネーズ	にんじん	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、マッシュルーム、きゅうり	(皿) ハッシュドポーク (大碗) サラダ (小碗) スープ	804 28.0
16火	麦ごはん	○	さばの味噌煮 切り干し大根の炒め煮 ふわふわ汁	サハ赤みそ、油揚げ、鶏こま、木綿豆腐、★たまご	★飲用牛乳	精白米、粒麦、三温糖、じゃがいも、でん粉	サラダ油、ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、切干しだいこん、えだまめ、干し椎茸、ねぎ	(皿) 魚・煮物 (大碗) ご飯 (小碗) 汁	769 35.4
17水	セレクト給食 ツナチーズドッグ 又はホッドドッグ	○	スティック野菜 チリコンカン	ベーコン、大豆、まぐろ、缶詰、ゆかり	★飲用牛乳、ピザチーズ	コッペパン、さとう、じゃがいも、三温糖	バター、サラダ油、★マヨネーズ	にんじん	だいこん、きゅうり、セロリー、玉葱、しょうが、キャベツ	(皿) パン (大碗) チリコンカン (小碗) サラダ	710 34.0
18木	カレーライス	○	コールスローサラダ カフェオレゼリー	豚こま	★飲用牛乳、粉寒天、生クリーム	精白米、粒麦、じゃがいも、小麦粉、さとう	サラダ油、バター	にんじん	にんにく、しょうが、玉葱、セロリー、キャベツ、きゅうり	(皿) カレー (大碗) サラダ (小碗) ゼリー	777 21.2

* 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。* 裏面に給食だよりを掲載しました。

白衣洗濯・管理のお願い!

1学期の給食は、7月18日(木)が最終日です。
給食当番の生徒は、白衣・配膳台カバーを持ち帰り、各自洗濯をしてください。
9月2日(月)【始業式】に学校へ持ってきます。忘れずに!!



夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷりと浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、夏にとりたい栄養を豊富に含みます。

