



7月 給食予定献立表

日曜日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
1	火	ごはん 昆布ふりかけ 高野豆腐入り肉じゃが 海藻サラダ	○	ぎゅうにゅう しおこんぶ ふたにく こうやどうふ かいそうミックス ちりめんじゃこ	こめ さとう ごま あぶら こんにゃく じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ しょうが にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	594 Kcal 25.2 g 16.6 g 2.5 g
2	水	ミルクフレンチトースト ポークトマトシチュー ツナサラダ	○	ぎゅうにゅう 調理用牛乳 ふたにく ツナ	パン バター さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	600 Kcal 25.0 g 25.3 g 2.3 g
3	木	二色そぼろ丼 しめじ和え みそ汁	○	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし とうふ みそ わかめ	こめ あぶら さとう でんぶん	しょうが にんじん ごぼう こまつな もやし しめじ たまねぎ	632 Kcal 29.2 g 20.1 g 2.5 g
4	金	ツナおろしスパゲッティ 大豆入りサラダ レモンドーナツ	○	ぎゅうにゅう ツナ のり だいたす たまご 調理用牛乳	あぶら さとう スパゲッティ ごまあぶら こむぎこ バター	にんにく だいこん キャベツ にんじん きゅうり レモン	602 Kcal 26.2 g 20.4 g 2.6 g
七夕							
7	月	あなご入りちらし寿司 七夕汁 抹茶ミルク寒天	○	ぎゅうにゅう のり とりにく あずき あなごばやき かんてん クリーム 調理用牛乳 れんにゅう	こめ そうめん さとう	にんじん れんこん ほししいたけ かんぴょう ねぎ だいこん オクラ	569 Kcal 21.4 g 16.1 g 2.2 g
中国の料理							
8	火	ジャージャー麺 カレーピーンズ 生パイナップル	○	ぎゅうにゅう とりにく みそ だいたす	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	もやし にんじん きゅうり にんにく しょうが ねぎ れんこん ほししいたけ パイナップル	598 Kcal 27.6 g 23.2 g 2.7 g
2年生 とうもろこしの皮むき体験							
9	水	もろこしごはん 大根と生揚げの煮物 じゃこの和風サラダ	○	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ こんぶ ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	とうもろこし にんじん だいこん ほししいたけ グリーンピース キャベツ こまつな ホールコーン	564 Kcal 25.1 g 20.2 g 2.4 g
10	木	ごはん 豚肉のしょうが焼き ごま和え みそ汁	○	ぎゅうにゅう ふたにく みそ わかめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも ごま ねりごま	しょうが たまねぎ にんにく こまつな はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	591 Kcal 23.8 g 19.3 g 2.4 g
11	金	黒砂糖パン たらちのチーズフライ コーンポテト レタスと卵のスープ	○	ぎゅうにゅう たら たまご チーズ	くろざとうパン あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも バター	パセリ ホールコーン たまねぎ にんじん エリンギ レタス こまつな	609 Kcal 30.4 g 22.4 g 2.8 g
大阪府の料理							
14	月	きつねうどん とうもろこしとえだまめのかき揚げ 冷凍みかん	○	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ ちりめんじゃこ	あぶら さとう うどん こむぎこ でんぶん	にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ とうもろこし れいとうみかん	614 Kcal 27.9 g 21.7 g 2.4 g
15	火	ごはん 鯖の香味焼き なすのみそ炒め みそ汁	○	ぎゅうにゅう さば ふたにく みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも	しょうが ねぎ たまねぎ なす こまつな	601 Kcal 27.0 g 18.6 g 2.5 g
16	水	えび入りチャーハン 中華春雨サラダ 豆腐入りわかめスープ	○	ぎゅうにゅう ほたて とりにく えび たまご とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	しょうが ねぎ にんじん たけのこ もやし きゅうり	585 Kcal 24.0 g 19.2 g 2.5 g
セレクト給食							
17	木	夏野菜カレーライス イタリアンサラダ りんご寒天 または ぶどう寒天	乳 酸 菌 飲料	にゅうさんきんいんりょう とりにく ツナ チーズ かんてん	こめ あぶら バター こむぎこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ なす スズキニ キャベツ きゅうり りんご缶 レモン りんごジュース ぶどうジュース	597 Kcal 22.1 g 11.0 g 1.6 g

※栄養価は3・4年生のものです。1・2年生は0.9倍、5・6年生は1.1倍です。
※購入物資の都合により、献立の内容を変更することがありますので、ご了承ください。

- ★7日七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織り姫が紡ぐ糸に見立てて「そうめん」を食べる習慣があります。
★8日ジャージャー麺は、中国の代表的な麺料理です。中華麺の上に、もやしやきゅうりなどの野菜をのせ、ピリ辛の肉みそをかけて食べます。
★14日きつねうどんは、大阪府が発祥といわれています。だしを効かせたつゆと、上にのった大きな油揚げが特徴です。
関東風のきつねうどんとの違いを楽しんでください。