



7月 給食予定献立表

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	水	えび入りチャーハン 豆腐入りわかめスープ あじさいゼリー	○	ぎゅうにゅう ほたて とりにく えび たまご とうふ わかめ かんてん にゅうさんきんいんりょう	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら	しょうが ねぎ にんじん たけのこ ねぎ ぶどうジュース	597 kcal 24.2 g 19.0 g 2.2 g
2	木	ごはん 鮭の香味焼き カレーきんぴら みそ汁	○	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが にんにく ねぎ にんじん ごぼう えのきたけ キャベツ こまつな	564 kcal 25.6 g 17.0 g 2.4 g
3	金	ツナおろしスパゲッティ じゃがいも入りサラダ レモンドーナツ	○	ぎゅうにゅう ツナ のり たまご 調理用牛乳	あぶら スパゲッティ さとう じゃがいも こむぎこ パター	にんにく だいこん キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン レモン	602 kcal 24.7 g 19.1 g 2.4 g
メキシコの料理							
6	月	ターメリックライス チリコンカン シーザーサラダ パイナップル	○	ぎゅうにゅう だいず いんげんまめ ぶたにく クリーム 調理用牛乳 チーズ	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パター パン さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト パセリ キャベツ きゅうり パイナップル	633 kcal 23.0 g 18.4 g 1.9 g
セタ							
7	火	あなご入りちらし寿司 セタ汁 あんみつ	○	ぎゅうにゅう とりにく あなご のり かんてん あずき	こめ さとう そうめん なまふ	にんじん れんこん ほししいたけ かんぴょう だいこん ねぎ パイン缶 みかん缶 もも缶	613 kcal 21.5 g 12.9 g 2.0 g
8	水	ガーリックトースト コーンシチュー にんじんとツナのサラダ	○	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ペーコン 調理用牛乳	ソフトフランスパン バター あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン ブロッコリー きゅうり キャベツ	655 kcal 25.9 g 28.1 g 2.8 g
9	木	ごはん 鯖のねぎみそ焼き 塩昆布サラダ みそ汁	○	ぎゅうにゅう さば しおこんぶ みそ	こめ さとう こまあぶら じゃがいも	ねぎ にんじん キャベツ はくさい こまつな えのきたけ	608 kcal 23.6 g 24.6 g 2.4 g
10	金	きつねうどん とうもろこしとえだまめのかき揚げ きゅうりの南蛮漬	○	ぎゅうにゅう とりにく 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 かたくりこ こまあぶら	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな たまねぎ えだまめ とうもろこし きゅうり	571 kcal 26.4 g 21.5 g 2.8 g
沖縄県の料理							
13	月	シシユージー ししゃもの香味揚げ ごま和え 沖縄もずく入りかきたま汁	○	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく かまぼこ ししゃも あおのり とうふ たまご もずく	こめ ラード あぶら こむぎこ ごま ねりごま さとう かたくりこ	にんじん ほししいたけ こまつな はくさい ねぎ	581 kcal 24.8 g 23.8 g 2.6 g
14	火	ミルクパン チーズ入りかぼちゃコロッケ ゆでキャベツ ミネストローネ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご ベーコン	ミルクパン あぶら かんそうマッシュポテト こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん にんにく セロリー ホールトマト	666 kcal 25.3 g 26.8 g 2.8 g
15	水	麻婆丼 じゃこわかめサラダ すいか	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ にら キャベツ もやし すいか	633 kcal 27.8 g 19.4 g 2.5 g
16	木	夏野菜カレーライス マセドアンサラダ 冷凍みかん	乳酸菌飲料	にゅうさんきんいんりょう ぶたにく	こめ あぶら パター こむぎこ じゃがいも 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 スッキーニ りんご パセリ ホールコーン れいとうみかん	616 kcal 20.5 g 11.9 g 1.8 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。

★6日 シーザーサラダは、メキシコのレストランが発祥だと言われています。お客さんがたくさん来てお店の食材が尽きてしまった時に、ロメインレタス、チーズなどの冷蔵庫の残り物でサラダを作って出したところ、おいしいと評判になり世界中に広まりました。「シーザー」はこのサラダを作ったシェフの名前に由来しています。

★7日 セタは、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。

★13日 シシユージーは沖縄県の郷土料理で、「シシ」は豚肉、「ジュージー」は炊き込みごはんという意味です。