

# 7月 献立予定表

日曜日	献立名	おもと さいりょうめい 主な材料名						えいようか 栄養価			
		おもと からだ 主に体をつくるものになる		おもと からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える		おもと 主にエネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	食塩 相当量 (g)		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質			その他の材料 (調味料など)	
1月	ごはん 味付けのり 牛乳 あじの白醤油漬け焼き きゅうりのごま酢和え 夏野菜の味噌汁		★味付けのり 牛乳				ごはん		幼 435 小 568 中 709	1.5 1.8 2.1	
2火	麦ごはん 牛乳 餃子①②②③ チンジャオロース もやしのスープ		牛乳				ごはん おおむぎ		幼 468 小 673 中 874	1.5 2.1 2.7	
3水	キムタク丼(ごはん) キムタク丼(キムタク丼の具) 牛乳 おかか和え あおさの味噌汁	ぶた肉		こまつな	にんにく たまねぎ ★つぼ漬け ★キムチ		ごはん しらたき 砂糖	油 ごま	酒 みりん しょう油 こしょう	幼 460 小 603 中 763	2.0 2.7 3.3
4木	ごはん 牛乳 ハンバーグ玉ねぎソース グリーンサラダ(ドレッシング) コーンスープ		牛乳				ごはん		幼 522 小 670 中 856	1.5 1.8 2.3	
〈 七夕献立 〉											
5金	ごはん 牛乳 星形コロッケ(ソース) 茎わかめの炒め煮 七夕汁 天の川ゼリー		牛乳				ごはん ★野菜コロッケ	油	中濃ソース	幼 532 小 667 中 841	1.5 1.8 2.3
〈 日本の食べ物の旅【沖縄県】 〉											
8月	ごはん 牛乳 沖縄天ぷら ゴーヤチャンプルー もずくスープ		牛乳				ごはん			幼 488 小 632 中 799	1.6 2.2 2.8
9火	麦ごはん 牛乳 ビビンバ(肉味噌) チョレギ風サラダ トッポギスープ	ぶた肉 だいず みそ			にんにく しょうが		ごはん おおむぎ			幼 502 小 656 中 831	1.5 2.2 2.8
10水	五目うどん(ソフトメン) 五目うどん(五目うどん汁) 牛乳 きんとんパイ もやしと小松菜のサラダ(ドレッシング)	とり肉		ほうれんそう にんじん	しいたけ とうがん		ソフトメン			幼 565 小 673 中 842	1.3 2.0 2.5
11木	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 わかめときゅうりの酢の物 沢煮椀	さば みそ			しょうが ねぎ		ごはん			幼 509 小 664 中 854	1.5 2.0 2.5
〈 世界の料理紹介【フランス】 〉											
12金	ソフトフランスパン アプリコットジャム 牛乳 鶏肉のクリームソース キャロット・ラペ ジュリエンスープ		牛乳				ソフトフランスパン ★あんずジャム			幼 538 小 656 中 750	1.5 2.1 2.4
16火	麦ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹炒め キャベツの昆布和え なめこの味噌汁	とり肉		チンゲンサイ	にんにく しょうが しめじ ねぎ		ごはん おおむぎ			幼 484 小 638 中 814	1.7 2.1 2.6

# 7月献立予定表

日曜日	献立名	おも さいりょうめい 主な材料名						えいようか 栄養価		
		おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだ ちようし ととの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	食塩 相当量 (g)	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質			
17 水	野菜あんかけラーメン(中華めん) 野菜あんかけラーメン(野菜あんかけスープ) 牛乳 肉団子のもち米蒸し①②②②② メンマサラダ(ドレッシング) フローズンヨーグルト	ぶた肉 いか など	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく ギャベツ たまねぎ スイートコーン きくらげ	中華めん てん粉	油	酒 塩ラーメンスープ がらスープ 塩	幼 532 小 653 中 825	1.9 2.8 3.4
〈 リクエスト献立・山王小学校 〉										
18 木	ごはん 乳飲料(コーヒー) 鶏肉のレモン醤油かけ ブロッコリーのガーリックソテー 豚汁	とり肉		レモン果汁	しめじ にんにく	ごはん ★コーヒー飲料	油	酒 しょう油	幼 557 小 697 中 891	1.5 1.9 2.4
19 金	ごはん 牛乳 夏野菜のひき肉カレー 白身魚フリッター×②②②② 福神漬け入りポテトサラダ(マヨネーズ)	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ ビーマン にんじん	なす しょうが にんにく たまねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖	油	ワイン 塩 カレー粉 ケチャップ しょう油 チャツネ ガラムマサラ がらスープ	幼 - 小 732 中 949	- 1.9 2.4

- \* 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
- \* ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。
- \* 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。  
左から、幼、小(低)、小(中)、小(高)、中・職員の順に示しています。
- \* 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3363)

### お知らせ

振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。

日	学校名	理由
16日	山王小学校	振替休業日
19日	藤代幼稚園	終業式

栄養素	基準量		7月の平均	
	エネルギー(Kcal)	食塩(g)	エネルギー(Kcal)	食塩(g)
幼稚園	490	1.5	507	1.6
小学校(3・4年)	650	2.0	655	2.1
中学校	830	2.5	828	2.6

学校で配布している献立予定表には「給食だより」を掲載しています。