



7月

給食予定献立表



吉川学校給食共同調理場

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う						エネルギー (kcal) タンパク(g)
		体をつくるもとになる(赤)		体の調子を整えるもとになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
1 (月)	にく ちゅうか ぎゅうにゅう あ 肉みそ中華めん 牛乳 揚げぎょうざ バンバンジーサラダ	牛乳 みそ ぎょうざ	ぶたひきにく あかみそ とりささみ	にんじん にんにく しょうが たけのこ	たまねぎ もやし キャベツ しいたけ ねぎ きゅうり	中華めん かたくりこ ごまあぶら ごま	さとう あぶら ごま	761 33.0
2 (火)	むぎ ぎゅうにゅう にく 麦ごはん 牛乳 肉じゃが かりかり和え 納豆	牛乳 なっとう	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ グリーンピース	キャベツ きゅうり たくあん	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	むぎ ごま あぶら	690 25.6
3 (水)	おきなわふう た こ はん ぎゅうにゅう 沖縄風炊き込みご飯 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずくのお汁	牛乳 ひらてん とうふ かつおぶし	こんぶ ぶたにく たまご	にんじん ゴーヤ たまねぎ もやし	しいたけ えのきたけ ねぎ もずく	こめ ごまあぶら	むぎ さとう	601 29.3
4 (木)	むぎ ぎゅうにゅう にくだんご あまず 麦ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ はるさめ 春雨スープ	牛乳 うずらたまご	にくだんご ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ	しいたけ チンゲンサイ ピーマン	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも	むぎ さとう はるさめ	670 24.9
5 (金)	七夕献立 むぎ ぎゅうにゅう さばのごまみそ焼き 麦ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き おかか和え 七夕そうめん汁 キラキラもち	牛乳 かつおぶし	さば みそ	しょうが こまつな はくさい もやし	にんじん たまねぎ しめじたけ オクラ	こめ ごま キラキラもち	むぎ さとう そうめん	747 26.4
8 (月)	むぎ ぎゅうにゅう とり て や 麦ごはん 牛乳 鶏の照り焼き ゆかり和え たまごスープ	牛乳 たまご	とりにく	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	にんじん ほうれんそう しめじたけ	こめ さとう じゃがいも	むぎ かたくりこ	626 28.1
9 (火)	キムチチャーハン ぎゅうにゅう すいぎょうざ 牛乳 水餃子スープ すいか	牛乳 すいぎょうざ	とりにく わかめ	たまねぎ ピーマン はくさいキムチ すいか	にんじん とうもろこし しいたけ	こめ ごまあぶら	むぎ じゃがいも	606 20.4
10 (水)	フィッシュバーガー(丸パン まる しろ みざかな そ やさい 白身魚フライ 添え野菜 タルタルソース) ぎゅうにゅう 牛乳 トマトスープ	牛乳 ベーコン	ホキフライ	キャベツ たまねぎ パセリ	にんじん チンゲンサイ トマト	パン タルタルソース	あぶら	597 22.8
11 (木)	セレクト給食 ～デザート～ なつ やさい ぎゅうにゅう かいそう 夏野菜カレー 牛乳 海藻サラダ プリン or ゼリー	牛乳 いとこまぼこ こんぶ	とりにく わかめ のり	たまねぎ かぼちゃ にんにく りんご キャベツ	にんじん ピーマン きゅうり なす	こめ じゃがいも さとう プリンorゼリー	むぎ あぶら	724 23.2
12 (金)	むぎ ぎゅうにゅう さかな しおこうじや 麦ごはん 牛乳 魚の塩麹焼き ごもく たま ふ しる 五目きんぴら 玉ねぎと麩のみそ汁	牛乳 ぎゅうにく あぶらあげ わかめ	さごし とうふ みそ	にんにく ごぼう たまねぎ	にんじん たけのこ いんげん	こめ こんにゃく ごま ふ	むぎ さとう ごまあぶら	644 30.3
16 (火)	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 チンジャオロース ちゅうか 中華スープ	牛乳 ベーコン	ぶたにく	にんにく もやし しょうが ピーマン たけのこ	にんじん きくらげ たまねぎ チンゲンサイ	こめ ごまあぶら じゃがいも	むぎ さとう	569 24.1
17 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 チリコンカン ハムマリネサラダ いちごジャム	牛乳 ぶたひきにく ハム	ぎゅうひきにく だいず	たまねぎ にんにく キャベツ	にんじん グリーンピース きゅうり	コッペパン いちごジャム	あぶら さとう	677 29.2
18 (木)	カミカミ献立 げんまい ぎゅうにゅう やさい に もち玄米ごはん 牛乳 野菜のうま煮 れんこんの梅和え	牛乳 ひらてん	とりにく かつおぶし	にんじん しいたけ れんこん キャベツ	ごぼう グリーンピース こまつな	こめ じゃがいも さとう	げんまい こんにゃく	624 24.0
19 (金)	むぎ ぎゅうにゅう ぶたにく いた 麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め とうふ しる れいとう 豆腐とわかめのみそ汁 冷凍みかん	牛乳 とうふ わかめ	ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが もやし ピーマン みかん	たまねぎ にんじん えのきたけ	こめ むぎ		692 29.0