



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 よ 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)			
3 (月)	にく ちゅうか 肉みそ中華めん ぎゅうにゅう 牛乳 こまつな 小松菜の中華和え ひとくち 一口アセロラゼリー	牛乳 みそ	ぶたにく ハム	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ こまつな	にんじん たけのこ しろねぎ キャベツ	ちゅうかめん ごまあぶら ゼリー	671 29.3
4 (火)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まーぼー 麻婆なす きりぼ だいこん 切干し大根の中華和え	牛乳 ツナ	ぶたにく みそ	しょうが にんじん しいたけ きゅうり	にんにく なす たけのこ ねぎ きりぼしだいこん	こめ かたくりこ ごまあぶら	603 22.8
5 (水)	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のハーブ焼き グリーンサラダ マカロニスープ	牛乳 ワインナー	とりにく	にんにく にんじん アスパラガス しめじ	バジル とうもろこし キャベツ パセリ	こくとうパン あぶら マカロニ	679 29.0
6 (木)	ゆかりごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉とかぼちゃの揚げびたし まめ 豆のスープ ミニトマト	牛乳 ベーコン	とりにく いんげんまめ	あかじそ かぼちゃ にんじん ミニトマト	しょうが たまねぎ パセリ グリンピース	こめ かたくりこ さとう	674 26.1
7 (金)	七夕献立 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの金山寺みそ焼き あ いんげんのごま和え たなばた 七夕そうめん汁 ジュース わらびもち	牛乳 みそ	さば	いんげん にんじん しめじ	キャベツ たまねぎ オクラ	こめ さとう ごま わらびもち	711 24.5
10 (月)	セレクト給食 ~デザート~ ぶっかけサラダうどん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわの二色揚げ めんつゆ 冷凍黄桃／アップルシャーベット	牛乳 ちくわ	ハム	きゅうり こまつな キャベツ おうとう／りんご	だいこん にんじん	うどん あぶら	641 25.0
11 (火)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ゴーヤーチャンプルー かぼちゃのみそ汁 しる あじつ 味付けもずく	牛乳 とうふ かつおぶし わかめ	ぶたにく たまご あぶらあげ みそ	ゴーヤー ^{トマト} にんじん かぼちゃ もずく	たまねぎ もやし えのきたけ	こめ ごまあぶら	637 27.5
12 (水)	カミカミ献立 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの梅マヨネーズ焼き ごもく 五目きんぴら じる すまし汁	牛乳 ぎゅうにく	さわら かまぼこ	うめぼし にんじん たけのこ しめじ	ごぼう いんげん たまねぎ ねぎ	こめ マヨネーズ ごま さとう	644 30.3
13 (木)	スペシャルヘそっぴー献立 びっちゅうぎゅう ちょうないさん 備中牛の町内産コーンライス ぎゅうにゅう 牛乳 ちょうないさん たまご 町内産こだわり卵のカッポンオムレツ（トマトケチャップ） やさい 野菜スープ ブルーベリーくずアイス	牛乳 たまご チーズ	ぎゅうにく ベーコン	とうもろこし たまねぎ キャベツ ブロッコリー	にんにく ほうれんそう にんじん パセリ	こめ じゃがいも くずアイス	709 27.9
14 (金)	や にく どんぶり ぎゅうにゅう 焼き肉丼 牛乳 ワンタンスープ すいか	牛乳 ぶたにく	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん はくさいキムチ はくさい ねぎ	もやし キャベツ にんにく しょうが きくらげ すいか	こめ タンメン	646 23.8
18 (火)	なつやさい 夏野菜カレー ぎゅうにゅう 牛乳 ハワイアンサラダ シューアイス	牛乳	ぎゅうにく	たまねぎ かぼちゃ なす にんにく キャベツ パイン缶	にんじん ピーマン りんご きゅうり	こめ じゃがいも さとう	721 21.9

