



# 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)
		体をつくるものになる(赤)	体の調子を整えるものになる(緑)	エネルギーのものになる(黄)	
3 (月)	肉みそ中華めん 牛乳 小松菜の中華和え 一口アセロラゼリー	牛乳 ぶたにく みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ もやし しいたけ しろねぎ こまつな キャベツ	ちゅうかめん かたくりこ ごまあぶら さとう ゼリー	671 29.3
4 (火)	麦ごはん 牛乳 麻婆なす 切干し大根の中華和え	牛乳 ぶたにく ツナ みそ	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ きりぼしだいこん きゅうり	こめ むぎ かたくりこ さとう ごまあぶら	603 22.8
5 (水)	黒糖パン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き グリーンサラダ マカロニスープ	牛乳 とりにく ウインナー	にんにく パジル ブロccoli にんじん とうもろこし アスパラガス キャベツ しめじ パセリ	こくとろパン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	679 29.0
6 (木)	ゆかりごはん 牛乳 鶏肉とかぼちゃの揚げびたし 豆のスープ ミニトマト	牛乳 とりにく ベーコン いんげんまめ	あかじそ しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ ミニトマト グリンピース	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	674 26.1
7 (金)	七夕献立 麦ごはん 牛乳 さばの金山寺みそ焼き いんげんのごま和え 七夕そうめん汁 わらびもち	牛乳 さば みそ	いんげん キャベツ にんじん たまねぎ しめじ オクラ	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま そうめんばち 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 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 ハム ちくわ	きゅうり だいこん こまつな にんじん キャベツ おうとう/りんご	うどん てんぷらこ あぶら	641 25.0
11 (火)	麦ごはん 牛乳 ゴーヤーチャンプルー かぼちゃのみそ汁 味付けもずく	牛乳 ぶたにく とうふ たまご かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ もずく	ゴーヤー たまねぎ にんじん もやし かぼちゃ えのきたけ	こめ むぎ ごまあぶら さとう	637 27.5
12 (水)	カミカミ献立 麦ごはん 牛乳 さわらの梅マヨネーズ焼き 五目きんぴら すまし汁	牛乳 さわら ぎゅうにく かまぼこ	うめぼし ごぼう にんじん いんげん たけのこ たまねぎ しめじ ねぎ	こめ むぎ マヨネーズ こんにやく ごま さとう ごまあぶら	644 30.3
13 (木)	スペシャルへそっぴー献立 備中 牛の町内産コーンライス 牛乳 町内産 こだわり卵のカップオムレツ (トマトケチャップ) 野菜スープ ブルーベリーくずアイス	牛乳 ぎゅうにく たまご ベーコン チーズ	とうもろこし にんにく たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん ブロッコリー パセリ	こめ むぎ じゃがいも あぶら くずアイス	709 27.9
14 (金)	焼き肉 丼 牛乳 ワンタンスープ すいか	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん キャベツ はくさいキムチ にんにく しょうが はくさい ねぎ きくらげ すいか	こめ むぎ タンメン	646 23.8
18 (火)	夏野菜カレー 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 にんじん かぼちゃ なす ピーマン にんにく キャベツ りんご パイン缶 きゅうり	こめ むぎ じゃがいも カレールウ さとう シューアイス	721 21.9

