



# 7月の献立表

## 今月の目標：暑さに負けない食事のとり方を工夫しよう

日曜	献立名		材料						栄養価		備考
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1月	ご飯 牛乳	さばの銀紙焼き きゅうりのごま酢あえ けんちん汁	さばの銀紙焼き 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参	きゅうり キャベツ 大根 干しいたけ ごぼう <b>ねぎ</b>	ご飯 砂糖	ごま ごま油	781 35.5 22.0	<給食なし> 南部2年 北部2年	
2火	ご飯 牛乳	ささみカツ コールスローサラダ ミネストローネ	ささみカツ ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト パセリ	キャベツ コーン にんにく <b>玉ねぎ</b> セロリ	ご飯 <b>じゃがいも</b> マカロニ	米油 コーン・ミッドリング	805 26.4 24.2	<給食なし> 南部2年 北部2年	
3水	ご飯 牛乳	がんもの含め煮 ほうれん草のごまみそあえ <b>豚汁</b>	がんもどき みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	<b>ほうれん草</b> 人参	キャベツ <b>玉ねぎ</b> えのきたけ 生姜 <b>ねぎ</b>	ご飯 砂糖 <b>じゃがいも</b> こんにゃく	ごま	891 38.0 31.5	<給食なし> 南部2年 北部2年	
4木	コッペパン <sup>乳</sup> 牛乳 いちごジャム	ケイジャンチキン ブロッコリーサラダ ベーコンとキャベツのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 赤パプリカ 人参	もやし <b>玉ねぎ</b> キャベツ しめじ	コッペパン 砂糖 いちごジャム	米油	814 35.0 32.9	<給食なし> 南部2年 北部2年	
5金	コーンピラフ 牛乳 七夕ゼリー	星のコロッケ 海藻サラダ 春雨スープ	豚肉	牛乳 海藻	人参	コーン きゅうり もやし 枝豆 生姜 <b>たけのこ</b> <b>玉ねぎ</b> 干しいたけ	ご飯 春雨 七夕ゼリー 星のコロッケ	豆乳バター 米油	802 22.5 22.2	<b>七夕献立</b> <給食なし> 北部2年	
8月	ご飯 牛乳	焼きししゃも 昆布あえ 韓国肉じゃが	ししゃも 豚肉	牛乳 昆布	ブロッコリー 赤パプリカ	キャベツ もやし にんにく <b>玉ねぎ</b> しめじ <b>ねぎ</b>	ご飯 砂糖 <b>じゃがいも</b> こんにゃく	ごま 米油	760 30.5 21.3	<給食なし> 南部3年 西の杜8・9年	
9火	ご飯 牛乳	豚肉のにら炒め もやしのナムル ワンタンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にら 人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 <b>玉ねぎ</b> もやし きゅうり 干しいたけ <b>たけのこ</b>	ご飯 砂糖 でんぷん ワンタン	米油 ごま油 ごま	769 30.4 23.6		
10水	ご飯 牛乳 渋沢菜一のり	ゼリーフライ 三色ひたし おさつ汁	鶏肉 油揚げ 豆乳 ゼリーフライ	牛乳 渋沢菜一のり	<b>ほうれん草</b> 人参	もやし 白菜 <b>ねぎ</b>	ご飯 さつまいも	米油 ごま	817 27.7 22.8	<b>日本味めぐり献立</b> (埼玉県)	
11木	コッペパン <sup>乳</sup> 牛乳	なすとトマトのグラタン 大根サラダ フルーツポンチ <sup>種</sup>		牛乳	人参	なすとトマトのグラタン みかん パイナップル 大根 コーン 枝豆 もも りんご ナタデココ	コッペパン 白玉団子 ゼリー		915 23.2 25.2		
12金	ご飯 牛乳 梅干し	鶏肉と大豆の揚げがらめ 小松菜の切り干しあえ <b>玉ねぎとわかめのみそ汁</b>	大豆 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	<b>小松菜</b> 人参	キャベツ 玉ねぎ 切り干し大根 生姜 しめじ <b>ねぎ</b> 梅干し	ご飯 でんぷん 砂糖	米油 ごま	839 35.0 26.1	<b>ひみの日献立</b>	
15月	<b>海の日</b>										
16火	ご飯 牛乳	ギョーザ きゅうりのナムル チゲスープ	ギョーザ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 にら	キャベツ 大根 白菜 えのきたけ 白菜キムチ きゅうり	ご飯	ごま油 ごま	795 30.7 26.5		
17水	ご飯 牛乳 しそひじき	いわしのゆずおろし煮 コーンのひたし <b>五目汁</b>	いわしのゆずおろし煮 油揚げ みそ	牛乳 しそひじき	<b>小松菜</b> 人参	コーン もやし 大根 <b>玉ねぎ</b> 干しいたけ <b>たけのこ</b> <b>ねぎ</b>	ご飯		733 32.7 18.6		
18木	ソフトフランスパン <sup>乳</sup> 牛乳 ガトーショコラ	オムレツ <sup>卵</sup> ラタトゥイユ ポトフ	オムレツ ベーコン ウインナー	牛乳	黄パプリカ トマト 人参	にんにく <b>玉ねぎ</b> なす ズッキーニ キャベツ	ソフトフランスパン <b>じゃがいも</b> ガトーショコラ	オリーブオイル	736 30.0 25.2	<b>パリオリンピック献立</b>	
19金	ご飯 牛乳	鶏肉のから揚げ 変わり漬け 厚揚げのみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参	生姜 キャベツ きゅうり 大根漬け 大根 しめじ <b>ねぎ</b>	ご飯 でんぷん <b>じゃがいも</b>	米油 ごま	868 36.0 30.9		
22月	麦ご飯 牛乳 すいか	たれ付き肉団子 ゆでとうもろこし 夏野菜キーマカレー	たれ付き肉団子 豚肉	牛乳	トマト 人参 黄パプリカ	コーン 生姜 <b>玉ねぎ</b> にんにく なす りんご すいか 枝豆	麦ご飯 <b>じゃがいも</b>	米油	895 27.4 25.8		
23火	ご飯 牛乳	鮭のレモン醤油焼き じゃがいもの金平 豆腐のすまし汁	鮭 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	レモン <b>玉ねぎ</b> えのきたけ <b>ねぎ</b>	ご飯 砂糖 こんにゃく <b>じゃがいも</b>	ごま油 米油	746 40.2 17.5	<給食なし> 南部・北部	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。

※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

<b>卵</b> ・卵(魚卵を除く)	<b>乳</b> ・乳・乳製品	<b>甲</b> ・甲殻類(エビ・カニ)	<b>種</b> ・ごま、栗を除く種実類
--------------------	-----------------	----------------------	----------------------

