



# 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	脂質(g)		
1水	ごはん 牛乳	ししゃもの磯辺揚げ キャベツとわかめの甘酢あえ 韓国風肉じゃが	ししゃも 豚肉	牛乳 青のり わかめ	赤パプリカ	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 ジャガイモ こんにやく	米油 ごま	793 29.6 23.9	
2木	コッペパン <sup>乳</sup> 牛乳	肉団子 カラフルサラダ 米粉のスープ	肉団子 ベーコン 豆乳	牛乳	ブロッコリー 人参 赤パプリカ 黄パプリカ	キャベツ 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ	コッペパン 米粉	イソANDレッシング 豆乳バター 豆乳クリーム	772 29.4 28.3	
3金	ごはん 牛乳 チョコクレープ	鶏肉のから揚げ ゆかりあえ ばち汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	人参	生姜 大根 しそ粉 きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	ごはん でんぷん 氷見うどん チョコクレープ	米油	840 32.4 25.2	
6月	ごはん 牛乳	和風ハンバーグ アーモンドあえ <sup>種</sup> なめこ汁	ハンバーグ 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 人参	大根 もやし なめこ ねぎ	ごはん 三温糖	アーモンド	752 30.3 22.2	<給食なし> 南部2年・北部2年
7火	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 生姜 たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ 枝豆	ごはん 春雨 コロッケ 七夕ゼリー	豆乳バター 米油	782 22.2 21.4	七夕献立 <給食なし> 南部2年・北部2年
8水	ごはん 牛乳	さばの銀紙焼き 糸寒天のごま酢あえ けんちん汁	さばの銀紙焼き 鶏肉 豆腐	牛乳	人参	きゅうり キャベツ 大根 しめじ ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 こんにやく	ごま ごま油	739 35.0 19.5	<給食なし> 南部2年・北部2年
9木	コッペパン <sup>乳</sup> 牛乳	オムレツ <sup>卵</sup> コールスローサラダ ミネストローネ	オムレツ 肉団子	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	コーン にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ	コッペパン ジャガイモ マカロニ	コーン&ミッドレッシング 米油	782 30.7 26.3	<給食なし> 南部2年・北部2年
10金	ごはん 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 玉ねぎ もやし きゅうり 干しいたけ たけのこ	ごはん 砂糖 でんぷん ワンタン	米油 ごま油 ごま	757 31.5 23.1	<給食なし> 南部2年・北部2年
13月	ごはん 牛乳 梅干し	鶏肉と大豆の揚げがらめ 三色ひたし 玉ねぎとわかめのみそ汁	大豆 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ 梅干し	ごはん でんぷん 砂糖	米油 ごま	796 33.1 24.0	ひみの日献立
14火	チキンライス のむヨーグルト <sup>乳</sup>	メルルーサのパン粉焼き ドレッシングサラダ ABCスープ	鶏肉 メルルーサ	のむヨーグルト	人参 パセリ 赤パプリカ ブロッコリー	コーン グリンピース キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	ごはん パン粉 ジャガイモ マカロニ 砂糖	豆乳バター マヨネーズ風ドレッシング 米油	737 28.7 17.9	
15水	わかめごはん 牛乳	がんもの含め煮 小松菜のコーンあえ 豚汁	がんもどき 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	キャベツ コーン 生姜 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 さつまいも こんにやく		859 35.1 29.9	
16木	メロンパン <sup>乳</sup> 牛乳	ウインナー ごまごまサラダ フルーツポンチ <sup>種</sup>	ウインナー	牛乳	ブロッコリー 人参	もやし 黄桃 りんご パイナップル みかん ナタデココ パナナ		ごま バター	995 27.3 41.8	
17金	ごはん 牛乳 シークワーサーゼリー	タコライスの具 ポイルキャベツ もずくスープ	豚肉 豆腐 大豆ミート 豆乳チーズ	牛乳 もずく	人参 トマト 赤パプリカ	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	ごはん 三温糖 シークワーサーゼリー	米油	781 28.4 22.0	日本味めぐり献立 (沖縄県)
20月	<b>海の日</b>									
21火	ごはん 牛乳 すいか	さけの塩麹焼き 茎わかめの金平 厚揚げのみそ汁	鮭 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 茎わかめ	人参	ごぼう グリンピース 玉ねぎ えのきたけ ねぎ すいか	ごはん こんにやく 砂糖	米油	792 37.9 20.5	
22水	麦ごはん 牛乳	人参シューマイ 変わり漬け 夏野菜カレー	人参シューマイ 豚肉	牛乳	トマト 人参 黄パプリカ	キャベツ きゅうり 大根漬け 生姜 にんにく なす 玉ねぎ 枝豆 ズッキーニ りんご	麦ごはん ジャガイモ	ごま 米油	828 25.9 24.3	
23木	米粉パン <sup>乳</sup> 牛乳	クリスピーチキン ブロッコリーサラダ キャベツとベーコンのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 赤パプリカ 人参	もやし 玉ねぎ キャベツ しめじ	米粉パン 砂糖 パン粉 コーンフレーク	マヨネーズ風ドレッシング 米油	798 36.5 30.1	<給食なし> 北部
24金	<b>終業式</b>									

※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
--------------------	-----------------	----------------------	----------------------