



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			
3月	ごはん 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 コーン 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖	ごま ごま油	787 34.9 20.6	<給食なし> 南部・北部 2年
4火	ごはん 牛乳	ピビンバの具 三色ナムル わかめスープ	豚肉 赤みそ ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参	にんにく たけのこ 生姜 白菜キムチ もやし 大根 えのきたけ ねぎ	ごはん こんにやく 砂糖	米油 ごま油	773 29.2 25.8	<給食なし> 南部・北部 2年
5水	ごはん 牛乳	鶏の塩から揚げ 変わり漬け じゃがいものみそ汁	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	人参	にんにく キャベツ ねぎ きゅうり 大根漬け 生姜 大根 しめじ	ごはん 砂糖 でんぷん じゃがいも	ごま油 こめ油 ごま	796 35.9 17.9	<給食なし> 南部・北部 2年
6木	コッパン ^乳 牛乳	卵のベーコン巻き ^卵 ラトウイユ フルーツポンチ ^種	卵のベーコン巻き ベーコン	牛乳	黄ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ もも りんご パイン みかん パナナ	コッパン ナタデココ ゼリー	オリーブオイル	889 26.9 26.4	<給食なし> 南部・北部 2年
7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 キャベツ もやし 枝豆 生姜 たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん 春雨 星のコロッケ ゼリー	豆乳バター 米油 龍じそドレッシング	801 22.3 21.2	七夕献立 <給食なし> 北部 2年
10月	ごはん 牛乳 ヨーグルト ^乳	いわしのゆずおろし煮 コーンのひたし 五目汁	いわしのゆずおろし煮 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参	コーン もやし 大根 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ ねぎ	ごはん		797 31.4 20.4	
11火	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 チンゲンサイ	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし きゅうり ねぎ たけのこ 干しいたけ	ごはん 砂糖 でんぷん ワンタン	米油 ごま油 ごま	755 32.2 18.9	
12水	ごはん 牛乳	コーンコロッケ ひじきのカラフル炒め 厚揚げのみそ汁	鶏肉 大豆 みそ 厚揚げ	牛乳 ひじき	人参	コーンコロッケ 玉ねぎ 枝豆 大根 しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん じゃがいも	米油	866 32.3 24.6	
13木	パンパン ^乳 牛乳	鶏肉のてりやき ほうれん草のアーモンドあえ ^種 白ねぎの米粉スープ	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	ほうれん草 人参	もやし 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ	パンパン 三温糖 米粉	アーモンド 豆乳バター 豆乳クリーム	809 38.2 25.1	ひみの日献立 <給食なし> 南部3年 西の杜8・9年
14金	麦ごはん 牛乳 すいか	たれ付き肉団子 ゆでとうもろこし 夏野菜カレー	肉団子 豚肉	牛乳	トマト 人参 かぼちゃ	コーン 生姜 にんにく 玉ねぎ 枝豆 りんご なす すいか	麦ごはん	米油 牛脂	917 27.3 24.9	
17月	給食なし(海の日)									
18火	ごはん 牛乳 梅干し	豚肉と大豆の揚げがらめ 小松菜の切り干しあえ 豆腐とえのきのすまし汁	大豆 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参	キャベツ 切り干し大根 生姜 玉ねぎ 梅干し えのきたけ ねぎ	ごはん でんぷん 砂糖	米油 ごま	880 36.2 26.2	
19水	大豆わかめごはん 牛乳	がんもの含め煮 ほうれん草のごまみそあえ 豚汁	大豆 がんもどき 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	キャベツ えのきたけ 生姜 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにやく	ごま	905 38.0 32.5	
20木	はちみつコッパン ^乳 牛乳 冷凍パイン	チキンナゲット もやしのカレーサラダ クックル(ターメリックスープ)	チキンナゲット 鶏肉 ミックスビーンズ	牛乳	人参 パセリ	きゅうり もやし 玉ねぎ パイン	はちみつコッパン 砂糖 じゃがいも	米油 豆乳バター	922 37.3 35.0	世界味めぐり献立 (エチオピア)
21金	ごはん 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 赤ピーマン	キャベツ もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ にんにく	ごはん 砂糖 こんにやく じゃがいも	米油 ごま	803 30.4 21.4	<給食あり> 西の杜

※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。

卵^卵・卵(魚卵を除く) 乳^乳・乳・乳製品 甲^甲・甲殻類(エビ・カニ) 種^種・ごま、栗を除く種実類

