

7月献立予定表

日	曜日	卵乳 アレルギー	献立名		エ 工 た 脂 塩	ネ ル ん ぱ く	ギ 一 質 分	お も な 材 料					
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。					体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
			色付きの日は残量調査です。					1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	月				マナーの日 白身魚フライ キャベツの昆布あえ 夏野菜の味噌汁	807 kcal 27.2 g 21.6 g 1.9 g		ほきフライ みそ 油揚げ	牛乳 こんぶ	さやいんげん にんじん なす キャベツ	きゅうり しめじ たまねぎ えのきたけ にんにく	米 むぎ じゃがいも	大豆油 ごま油
2	火				餃子(3) プルコギ 豆腐と青梗菜のスープ	757 kcal 27.2 g 18.6 g 2.3 g		豚肉 豆腐 ぎょうざ	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲン菜 しいたけ	しめじ たまねぎ えのきたけ にんにく	米 はちみつ	大豆油
3	水				スラッピージョー ブロッコリーサラダ ABCスープ チーズ	777 kcal 34 g 29.1 g 3.3 g		ぶた肉 とり肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー 小松菜	たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ	パン 小麦粉 さとう ABCマカロニ	大豆油 じゃがいも
4	木				いかのチリソース揚げ ナムル 春雨スープ	813 kcal 31.6 g 21.9 g 2.5 g		とり肉 いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ キャベツ しょうが	にんにく ねぎ もやし しいたけ たけのこ	米 かたくりこ さとう はるさめ	ごま油 大豆油 ごま
5	金	★			七夕給食 セルフ五目ちらし寿司 ★錦糸卵 七夕汁 七夕デザート	746 kcal 24.0 g 17.0 g 2.0 g		卵 とり肉 かまぼこ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな たけのこ えだまめ	しいたけ かんぴょう ごぼう ねぎ	米 さとう さといも 七夕デザート	油 こんにゃく
8	月				いわしの味噌煮 もやしと小松菜のおかか和え けんちん汁	767 kcal 27.3 g 17.3 g 2.3 g		いわしの味噌煮 かつおぶし 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ねぎ ごぼう もやし	米 むぎ さといも こんにゃく	むぎ 油
9	火				リクエスト給食(本郷小学校) 鶏肉のレモン揚げ からし和え サンラータン ガリガリくん	880 kcal 33.8 g 23.7 g 2.5 g		とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん しいたけ	もやし レモン たまねぎ ねぎ	米 かたくりこ さとう ソーダアイス	油
10	水	★			★オムレツ(トマトミート) ゆで野菜サラダ カレースープ	743 kcal 28.5 g 30.1 g 3.7 g		ぶた肉 オムレツ	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン さとう じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング
11	木				地産地消給食 モロのから揚げ にらの和え物 ふくべのスープ	784 kcal 31.0 g 21.3 g 2.7 g		とり肉 モロ	牛乳	こまつな にんじん しょうが	ふくべ にら もやし しいたけ	米 さとう かたくりこ	ごま 油
12	金				ターサイパオズ(2) パンサンスー 麻婆豆腐	821 kcal 30.0 g 19.0 g 2.3 g		ターサイパオズ ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら にんにく たけのこ しいたけ	キャベツ もやし ねぎ しょうが たまねぎ	米 さとう かたくりこ	ごま油 大豆油 ごま
16	火				かみかみ給食 鶏肉のごまみそ焼き 野菜のにんにく醤油あえ 五目煮豆 アセロラゼリー	825 kcal 33.5 g 18.4 g 2.9 g		とり肉 大豆 さつまあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん もやし	しょうが キャベツ にんにく ごぼう	米 こんにゃく ゼリー さとう	ごま ごま油
17	水				オリンピック開催応援献立 キャラメルクリーム タラのプロパンス風 マセドアンサラダ ジュリエンスープ	707 kcal 32.9 g 21.3 g 3.9 g		鶏肉 たら	牛乳	トマト パセリ にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ	パン じゃがいも キャラメルクリーム	油 ドレッシング
18	木	★			肉団子(2) ★ゴーヤチャンプル 荳わかめのスープ	783 kcal 30.8 g 22.6 g 2.9 g		ぶた肉 肉団子 ツナ 卵そぼろ	牛乳 くきわかめ かつおぶし なまあげ	にんじん ゴーヤ	もやし たけのこ キャベツ	米	ごま油
19	金				食育の日・季節を感じる給食(夏) 選択デザート こんにゃくサラダ 夏野菜カレー 【選択デザート】 ① ぶどうゼリー ② ソーダゼリー ③ チョコプリン	① 836 ② 849 ③ 852 26.8 26.8 27 19.6 19.6 21 2.4 2.4 2.4		ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	かぼちゃ にんじん トマト ピーマン	キャベツ たまねぎ なす しょうが とうもろこし にんにく	米 さとう こんにゃく じゃがいも ゼリー	ごま油 ごま 油 ドレッシング

◎ 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：830kcal たんぱく質：34.2g 脂質：23.0g 塩分：2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。

