

夏の暑さに負けない体力づくりをしよう

7月予定献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・血や肉になる		黄の仲間・熱や力の元になる		緑の仲間・体の調子を整える		エネルギーたんぱく質
				たんぱく質を多く含む食品	無機質を多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品	カロチンを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	
1木	肉みそあんかけうどん	○	かきたま汁 タピオカフルーツ	豚もも挽肉,赤みそ,八丁味噌,たまご	飲用牛乳	冷凍うどん,三温糖,澱粉,タピオカパール,上白糖	油,白いりごま,ごま油	にんじん,ピーマン,赤ピーマン,こまつな	しょうが,にんにく,ねぎ,玉ねぎ,もやし,たけのこ,パイン缶,黄桃缶,みかん缶	811 kcal 33.6 g
2金	たこめし	○	生揚げとキャベツのみぞれ煮 豆乳仕立ての野菜汁 ごまの甘辛大豆	まだこ,豚もも小間,生揚げ,油揚げ,豆乳,白みそ,赤みそ,大豆	あおのり,飲用牛乳,生わかめ	精白米,三温糖,板こんにゃく,澱粉	油,大豆油,白いりごま	にんじん,さやいんげん	干し椎茸,しょうが,キャベツ,だいこん,ごぼう,はくさい,ねぎ	800 kcal 32.9 g
5月	郷土料理:長野県 キムタクごはん	○	山賊焼き 大平汁 わかめときゅうりの和え物	鶏ひなもも小間,鶏ひなもも切身,豆腐	飲用牛乳,生わかめ	精白米,澱粉,板こんにゃく,三温糖	油,白いりごま,大豆油	ピーマン,にんじん,こまつな	ねぎ,白菜キムチ,大根(たくあん塩漬),にんにく,しょうが,だいこん,ごぼう,えのきたけ,きゅうり	811 kcal 32.3 g
6火	和風スパゲティ	○	枝豆とじゃこのサラダ バナナとアーモンドのケーキ	ベーコン,むきえび,たまご,ひよこまめ(乾)	飲用牛乳,ちりめんじゃこ	スパゲティ,三温糖,澱粉,グラニュー糖,薄力粉	油,バター,オリーブ油,アーモンド粉	赤ピーマン,こまつな,にんじん	玉ねぎ,えのきたけ,しめじ,えだまめ,きゅうり,キャベツ,ホールコーン,バナナ	878 kcal 32.5 g
7水	七夕行事食 ちらし寿司	○	鱈の西京焼き 七夕スープ キャベツのおかか和え りんごゼリー	油揚げ,さわら,白みそ,鶏ひなもも,花かつお	飲用牛乳,粉寒天	精白米,三温糖,そうめん,生ふ,上白糖	白いりごま,ナタデココ	にんじん,さやえんどう,オクラ	かんぴょう(乾),たけのこ,干し椎茸,えのきたけ,だいこん,ねぎ,キャベツ,りんごジュース	810 kcal 36.5 g
8木	セサミトースト	○	ブロッコリーのポタージュ バジルソースサラダ	ベーコン	飲用牛乳,調理用牛乳,生クリーム	食パン,グラニュー糖,じゃがいも,三温糖	ソフトマーガリン,練りごま,白すりごま,白いりごま,バター,油,オリーブ油	ブロッコリー,にんじん,バジル	玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんにく	804 kcal 26.7 g
9金	世界の料理:韓国 麦御飯+韓国のりふりかけ	○	チャプチェ トックスープ さくらんぼ	豚もも小間,鶏ひなもも小間,たまご	焼きのり,飲用牛乳	精白米,麦,三温糖,はるさめ,上白糖,トック,澱粉	ごま油,白いりごま,油,白すりごま	にんじん,ピーマン,赤ピーマン,チンゲンツアイ	にんにく,玉ねぎ,しょうが,ねぎ,干し椎茸,さくらんぼ	811 kcal 27.2 g
12月	ビスキュイパン	○	チキンポトフ 蒸しとうもろこし	たまご,鶏ひなもも,ベーコン	飲用牛乳	丸パン,三温糖,薄力粉,じゃがいも	バター,アーモンド粉,油	にんじん	にんにく,玉ねぎ,キャベツ,しめじ,とうもろこし	816 kcal 28.2 g
13火	きびご飯	○	きすとかぼちゃの天ぷら ひつつみ 大玉すいか	きす,たまご,鶏ひな胸肉小間	飲用牛乳	精白米,きび,薄力粉	大豆油,油	かぼちゃ,にんじん,こまつな	だいこん,玉ねぎ,大玉すいか	872 kcal 28.5 g
14水	麦ご飯	○	ししゃものピリ辛焼き 冬瓜のスープ 糸寒天のごま酢あえ ミルクココアゼリー	赤みそ,鶏ひなもも挽肉,たまご	飲用牛乳,ししゃも 糸寒天,粉寒天,調理用牛乳,生クリーム	精白米,麦,上白糖,はるさめ,澱粉,三温糖	油,ごま油,白いりごま,練りごま	にんじん,こまつな	にんにく,ねぎ,とうがん,干し椎茸,もやし,ホールコーン,きゅうり	801 kcal 27.0 g
15木	五目あんかけ焼きそば	○	蒸し鶏ときゅうりのサラダ かぼちゃの春巻き	豚もも小間,いか短冊,むきえび,鶏ひな胸肉小間	飲用牛乳,クリームチーズ	蒸し中華めん,澱粉,三温糖,春巻きの皮,薄力粉	ごま油,油,練りごま,白いりごま,大豆油	にんじん,チンゲンツアイ,かぼちゃ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,たけのこ,キャベツ,もやし,きゅうり	814 kcal 32.2 g
16金	ゆかり御飯	○	コロッケ けんちん汁 れんこんひじきサラダ	いんげんまめ(乾),鶏ひなもも挽肉,たまご,鶏ひなもも小間,豆腐	飲用牛乳,干ひじき	精白米,麦,じゃがいも,三温糖,薄力粉,パン粉(生),板こんにゃく	油,大豆油	ゆかり,にんじん,こまつな,ブロッコリー	玉ねぎ,だいこん,ごぼう,ねぎ,キャベツ,ホールコーン,れんこん	837 kcal 29.5 g
19月	夏野菜カレーライス	○	レモンドレッシングサラダ パイナップル	鶏ひなもも	ミックスチーズ,飲用牛乳,生わかめ	精白米,麦,じゃがいも,薄力粉,三温糖	油,バター	にんじん,かぼちゃ,さやいんげん,ブロッコリー	にんにく,しょうが,玉ねぎ,なす,キャベツ,だいこん,レモン,パイナップル	821 kcal 21.2 g
20火	中華おこわ	飲み物セレクト	酢鶏 春雨スープ	焼き豚,ほたてがい,鶏ひなもも,鶏ひなもも小間		精白米,もち米,澱粉,じゃがいも,三温糖,はるさめ	油,ごま油,大豆油	にんじん,こまつな,赤ピーマン,チンゲンツアイ	干し椎茸,たけのこ,ぶどうジュース,りんごジュース,オレンジジュース,しょうが,にんにく,玉ねぎ,もやし	801 kcal 25.1 g

※材料仕入れの都合により献立名、献立食材を変更する場合がございます。ご了承下さい。

◆学納金(給食費・教材費)の引落としが、7月5日(月)にあります。

1学年(11,600円)2学年(12,400円)3学年(13,800円)の徴収となりますので、前日までに郵便局の口座に入金をお願い致します。

その他に10円の引落とし手数料のご負担をお願い致します。