

令和4年7月分

学 校 給 食 献 立 表

7/1 金 ～ 7/19 火

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実 施 日	献 立 名	食 品 名	実 施 日	献 立 名	食 品 名
7/1 金 ★ はし	たこごはん 牛乳 すまし汁 切干大根の煮物	【米、たこ、にんじん、しょうゆ淡、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【とうふ、かまぼこ、はくさい、にんじん、ねぎ、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、うすあげ、きりぼしだいこん、にんじん、油、三温糖、しょうゆ淡、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉	7/11 月	コーンピラフ 牛乳 たまごスープ 焼きフランクフルト	【米、ベーコン、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【とり肉、たまご、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【フランクフルト、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし
7/4 月	メキシカンライス 牛乳 マカロニスー フレンチサラダ	【米、麦、ぶたひき肉、たまねぎ、トマト水煮、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、コーン、油、とりがらスープ、酒、塩、こしょう、〈水〉 【とり肉、マカロニ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう	7/12 火 ★ はし	ひじきごはん 牛乳 すまし汁 さばのみそ煮	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ふ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【さば、土しょうが、みそ、三温糖、酒、みりん、〈水〉
7/5 火 ★ はし	ごはん 牛乳 そぼろ煮 あえもの	【米 【牛ひき肉、ぶたひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、三温糖、でんぶん、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ濃、みりん	7/13 水  はし	ミニパン 牛乳 焼きそば ツナサラダ マヨネーズ	【パン 【スパゲティ、ぶた肉、いか、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、とんかつソース、ウスターソース、塩、こしょう 【ツナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、塩、サラダ油、こしょう 【マヨネーズ
7/6 水 ★ はし	ごはん 牛乳 ホイコウロウ 焼きぎょうざ	【米 【ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、土しょうが、にんにく、油、赤だしみそ、しょうゆ濃、酒、塩、トウバンジャン、こしょう、ごま油、でんぶん、〈水〉 【ぎょうざ、油	7/14 木 ★ はし ◆	ごはん 牛乳 豚汁 くきわかめの炒め煮	【米 【ぶた肉、つきこんにやく、さつまいも、たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【平天、うすあげ、くきわかめ、にんじん、油、しょうゆ淡、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉
7/7 木 ★ はし	ゆかりご飯 牛乳 にゅうめん 夏野菜のかきあげ ゼリー	【米、ゆかり粉 【そうめん、とり肉、かまぼこ、うすあげ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、たまねぎ、かぼちゃ、オクラ、小麦粉、塩、〈水〉、油 【七夕ゼリー	7/15 金 ★ はし	ごはん 牛乳 ビーフンソテー ほきフライ	【米 【ビーフン、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ポーンストック、しょうゆ淡、ごま油、塩、こしょう 【ほき、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、パン粉、油
7/8 金	ミニこくとうパン 牛乳 中華風ごもく煮 ドレッシングあえ	【パン、こくとう 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、油、ポーンストック、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、塩、でんぶん、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油	7/19 火	げんまいごはん 牛乳 夏野菜カレー フレンチサラダ ミニゼリー	【米、げんまい 【ぶた肉、かぼちゃ、たまねぎ、なす、ズッキーニ、トマト水煮、さやいんげん、にんにく、土しょうが、油、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、チャツネ、しょうゆ濃、ウスターソース、ケチャップ、三温糖、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、干しわかめ、土しょうが、酢、サラダ油、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう 【ミニゼリー



- パンは個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。  
●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからご覧いただけます。
- 魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。  
●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。

児童1人1回あたり 平均栄養量		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	お願い 給食費を滞納されますと、「食材の購入・支払い」や「献立の内容」等 に影響が及びますので、毎月の給食費の口座引落しに、ご協力願 います。
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g	
	学年 1・2年	515	21.1	17.9	285	70	1.7	2.4	174	0.34	0.45	20	3.4	2	
	学年 3・4年	593	24	19.8	299	81	2	2.7	197	0.4	0.48	25	4.3	2.4	
	学年 5・6年	669	26.7	21.5	312	92	2.4	3.1	220	0.46	0.52	29	5.1	2.8	

◎ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。