

7月 学校給食献立予定表 Aコース

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる(赤)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]
1火	牛乳	てりやきバーガー 子供パン てりやきハンバーグ 野菜コンソメスープ マカロニサラダ	牛乳 ハンバーグ	子供パン 三温糖 片栗粉 マカロニ イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ しょうが にんにく コーン	540	20.8
2水	牛乳	ごはん トマたまスープ 地場産とうもろこし ガパオライスの具	牛乳 豆腐 卵 鶏肉	ごはん 油 三温糖	人参 玉ねぎ トマト ほうれん草 とうもろこし にんにく しょうが ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	580	23.2
3木	牛乳	ごはん 七タ汁 鶏のたれかつ 小松菜のおひたし	牛乳 かまぼこ わかめ 鶏肉	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖	人参 ほうれん草 オクラ もやし 小松菜	569	24.8
4金	牛乳	五目うどん 黒はんぺんフライ【静岡県】 こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ 黒はんぺんフライ	地粉うどん 油 塩ドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ こんにゃく	603	23.9
7月	牛乳	ごはん もずくスープ にんじんしゅうまい② チンジャオロースー	牛乳 豆腐 もずく にんじんしゅうまい 豚肉	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 コーン チンゲンサイ にんにく たけのこ ピーマン	586	23.0
8火	牛乳	フィッシュサンド 子供パンスライス フィッシュフライ (ノエッグ 外タタリス) コーンスープ キャベツのアーロ・オーロ	牛乳 フィッシュフライ 無塩せきハム	子供パン 油 ノンエッグタルタルソース	玉ねぎ コーン にんにく 小松菜 人参 エリンギ キャベツ	606	23.6
9水	牛乳	もち麦ごはん ハヤシライス チキンチーズ焼き 冷凍みかん	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	もち麦ごはん 油 じゃがいも オリーブ油 パン粉	玉ねぎ 人参 トマト にんにく 冷凍みかん	711	30.2
10木	牛乳	ごはん 豆腐のみそ汁 あじフライ(ソース) なすのみそ炒め ヨーグルト	牛乳 豆腐 わかめ みそ あじフライ 豚肉 元気ヨーグルト	ごはん 油 三温糖	人参 えのき ねぎ しょうが 玉ねぎ なす ピーマン	671	29.9
11金	牛乳	タンメン ウインナードッグ フルーツナタデココ	牛乳 豚肉 無塩せきフランクソース	中華麺 ごま油 油 ホットケーキミックス カクテルゼリー ナタデココ	にんにく しょうが 人参 もやし ねぎ キャベツ にら パイン みかん もも	660	25.2
14月	ジョア	ごはん 夏野菜カレー オムレツ きゅうりサラダ	ジョア(ブルーベリー) 豚肉 牛乳 プレーンオムレツ	ごはん 油 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 なす トマト りんご かぼちゃ こんにゃく フロッコリー きゅうり	683	24.1
15火	牛乳	パインパン ジュリエンスープ 鶏肉のレモン煮 ナポリタン	牛乳 無塩せきハム 鶏肉 無塩せきウインナー	パインパン 片栗粉 油 三温糖 スパゲッティ	人参 コーン キャベツ レモン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト ピーマン	735	28.7
16水	牛乳	ごはん 夏野菜のみそ汁 野菜コロッケ 豚キムチ コーヒー牛乳の素	牛乳 豆腐 みそ わかめ 豚肉	ごはん 野菜コロッケ 油 ごま油 三温糖 ごま ミルクコーヒー	人参 なす オクラ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ にら	661	22.0
17木	牛乳	ごはん すまし汁 ごまだれ豆腐ハンバーグ 三色サラダ	牛乳 かまぼこ わかめ 豆腐ハンバーグ	ごはん 三温糖 ごま 片栗粉 玉ねぎドレッシング	人参 ほうれん草 しょうが 小松菜 もやし	571	20.1

材料入荷による多少の変更はご了承ください

給食回数 13回

太字： 本庄または上里産です

