

# 7月献立予定表

日	曜日	卵乳アレルギー	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	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		
			1群	2群		3群	4群	5群	6群			
3	(月)				マナーの日 アジフライ ソース おかか和え のっぺい汁	768 kcal 26.1 g 19.2 g 2.1 g	あじフライ かつおぶし 油あげ 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ だいこん もやし	ごはん むぎ さといも かたくり粉	油
4	(火)				かみかみ給食 新生姜入りしょうが焼き オクラサラダ ごぼうスープ	768 kcal 32.7 g 19.0 g 2.3 g	ぶた肉 とり肉	牛乳 ひじき	にんじん オクラ コーン ねぎ	しょうが キャベツ ごぼう たまねぎ	ごはん ごま	油
5	(水)				世界味めぐり (アメリカ合衆国) ブルドボーク風サンドの具 グリルとうもろこし コンソメスープ スライスチーズ	774 kcal 39.1 g 25.2 g 2.9 g	ぶた肉 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく とうもろこし	パン さとう マカロニ じゃがいも	油
6	(木)				地産地消給食 トロホッケ出汁漬け焼き ふくべのそぼろ煮 みそ汁	774 kcal 31.6 g 20.5 g 2.5 g	ほっけ とり肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	枝豆 しいたけ たまねぎ ふくべ	ごはん さとう かたくり粉	油
7	(金)	★			七夕給食 穴子ちらし寿司の具 ★たまごそぼろ 七夕汁 七夕デザート	805 kcal 30.3 g 19.3 g 2.5 g	オムレツ あなご ゆば とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん パイナップル ごぼう ししいたけ	マンゴー さくらんぼ かんぴょう えだまめ たけのこ	ごはん さとう 麩	油
10	(月)				さばの竜田揚げ おろしあえ なすのみそ汁	829 kcal 29.9 g 27.9 g 2.3 g	さば 油あげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん たまねぎ	もやし えのきたけ なす だいこん	ごはん むぎ	油
11	(火)				セルフキムタクごはんの具 白いんげん豆のサラダ ワンタンスープ	777 kcal 29.6 g 19.7 g 3.1 g	ぶた肉 とり肉 いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー キャベツ	ねぎ コーン もやし えだまめ	ごはん ワンタン	油 ごま油
12	(水)				鶏肉のバジルパン粉焼き 野菜ソテー フルーツポンチ	838 kcal 36.9 g 27.1 g 2.4 g	とり肉 ハム	牛乳	ピーマン にんじん	コーン キャベツ みかん もも なし	米粉パン パン粉 ゼリー	オリーブオイル 油
13	(木)	★			地産地消給食 ヤンニョムチキン のりサラダ ★モロヘイヤスープ	823 kcal 30.5 g 22.7 g 2.7 g	とり肉 なると 卵	牛乳 のり	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり しめじ	ごはん かたくり粉 さとう	油
14	(金)				季節を感じる給食 (夏) キャベツメンチカツ ソース おひたし ごろごろ夏野菜のスープ	849 kcal 29.6 g 22.4 g 2.6 g	メンチカツ とり肉 ベーコン	牛乳	こまつな	もやし コーン たまねぎ ズッキーニ	ごはん じゃがいも	ごま バター
18	(火)				選択デザート グリーンサラダ 夏野菜のスープカレー (選択デザート) ①豆乳アイス ②アップルパイ ③チョコプリン	① 811 kcal 26.2 g 19.3 g 1.7 g ② 818 kcal 26.9 g 21.3 g 1.7 g ③ 773 kcal 25.7 g 18.3 g 1.6 g	とり肉	牛乳	トマト にんじん アスパラガス かぼちゃ	しょうが しめじ たまねぎ ズッキーニ	ごはん はちみつ デザート	油
19	(水)	上中 明中			食育の日 いちごジャム ブロッコリーサラダ チリコンカン	704 kcal 29.4 g 24.9 g 3.0 g	大豆 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー トマト にんじん グリーンピース	コーン たまねぎ マッシュルーム キャベツ	パン さとう ジャム	油
		本中			食育の日 ブロッコリーサラダ チリコンカン	758 kcal 30.0 g 29.5 g 3.1 g	大豆 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー トマト にんじん グリーンピース	コーン たまねぎ マッシュルーム キャベツ	パン さとう メープルソース	油
20	(木)				リクエスト給食 (上三川小学校) からあげ ゆかりあえ コーンスープ はちみつレモンゼリー	895 kcal 28.9 g 19.6 g 3.4 g	ロースハム とり肉	牛乳 わかめ	ゆかり チンゲンサイ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	ごはん かたくり粉 ゼリー	油 ごま

◎ 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。

