

【7月給食献立表】食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	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	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	ごはん			はいが精米			602 kcal
	八宝菜	○	豚肉, いか	なたね油, かたくり粉	人参, 白菜, 玉葱, たけのこ, チンゲン菜, 干し椎茸, ねぎ, 生姜	酒, 醤油, 塩, こしょう, オイスターソース, 鶏がらだし	26.3 g
	春雨スープ		木綿豆腐	春雨	人参, きくらげ	醤油, 鶏がらだし, 塩, みりん	16.6 g
4 月	焼鳥丼	○	鶏肉	はいが精米, 三温糖, かたくり粉	ねぎ	醤油, みりん, 酒	631 kcal
	具たっぷりみそ汁	○	木綿豆腐, こんぶ, 麦みそ, かつおだし	じゃがいも, 板こんにやく	人参, 玉葱, 大根, キャベツ, 葉ねぎ		28.1 g
							20.5 g
5 火	アップルパン	○	脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング	りんご		626 kcal
	たらのカレー風味焼き	○	たら	上新粉, マヨネーズ		塩, 酒, カレー粉	36.3 g
	ツナと水菜の和え物	○	ツナフレーク油漬け	三温糖	水菜, もやし	醤油, 塩	22.8 g
	コンソメスープ		ベーコン	なたね油	玉葱, 蓮根, ぶなしめじ, もやし	コンソメ, 鶏がらだし, 塩, こしょう	
6 水	鮭ちらしずし	○	こんぶ, 鮭, かつおだし	はいが精米, 三温糖, 上白糖, 三温糖	きぬさや, たけのこ, 干し椎茸, 人参, 蓮根	酒, 酢, 塩, 醤油	606 kcal
	手まり麩のお吸い物	○	木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	手まり麩	大根, 人参, オクラ	醤油, 塩	24.5 g
	七夕デザート					七夕デザート	12.8 g
	【七夕献立】						
7 木	五目うどん	○	鶏肉, こんぶ, かつおだし	うどん, 里芋, 板こんにやく, なたね油	人参, 大根, ごぼう, ねぎ	醤油, 酒, みりん, 塩	608 kcal
	たこやき	○		たこやき			24.8 g
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	塩	21.6 g
	ブルーベリータルト			ブルーベリータルト			
8 金	シンジュージー	○	豚肉, 刻み昆布	はいが精米, 押麦, なたね油	人参, 生姜, 干し椎茸	みりん, 酒, 醤油, 塩	661 kcal
	コロケとゴーヤチップス	○		お豆とかぼちゃのコロケ, 米油, かたくり粉	ゴーヤ	塩	21.2 g
	もずくスープ	○	もずく	ながいも 長芋	ねぎ	鶏がらだし, 醤油, 塩, こしょう	21.1 g
11 月	ごはん			はいが精米			689 kcal
	カレイの塩昆布焼き	○	カレイ, 塩昆布				39.0 g
	ひじきのマヨポンサラダ	○	ひじき, ツナフレーク油漬け	マヨネーズ	とうもろこし缶, 枝豆	醤油	18.3 g
	みょうがのみそ汁	○	木綿豆腐, わかめ, こんぶ, 麦みそ, かつおだし		大根, 人参, みょうが		
	ソファール		ソファール白桃				
12 火	ジョア		ジョア (ブルーベリー)				658 kcal
	パイナップル	○	脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング	パイナップル		30.9 g
	焼きコーンフレークチキン	○	鶏肉	薄力粉, コーンフレーク, マヨネーズ		酒, 塩, こしょう	26.4 g
	小松菜のソテー			なたね油	小松菜, 玉葱, にんにく	塩, こしょう, コンソメ	
マカロニスープ		ベーコン	マカロニ	キャベツ, 人参, ぶなしめじ	鶏がらだし, 塩, こしょう, コンソメ		
13 水	とうもろこしごはん			はいが精米	とうもろこし	塩	678 kcal
	太刀魚のしょうゆ焼き	○	太刀魚	三温糖, かたくり粉	生姜	塩, 酒, 醤油, みりん	30.4 g
	けんちん汁	○	木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	板こんにやく	大根, 人参, 葉ねぎ, ごぼう, 干し椎茸	醤油, 塩	28.1 g
14 木	ハヤシライス	○	牛肉, 白花豆ペースト	はいが精米, なたね油	生姜, 玉葱, 人参, マッシュルーム, トマトピューレ	塩, こしょう, ワイン, ケチャップ, ウスターソース, 鶏がらだし, デミグラスソース, ハヤシルウ	696 kcal
	キャベツのじゃこ和え	○	ちりめんじゃこ, ひじき	三温糖, ごま油	キャベツ, 人参, もやし	酒, 醤油, 酢	29.1 g
15 金	ごはん			はいが精米			649 kcal
	鶏の照り焼き	○	鶏肉	三温糖, かたくり粉	生姜	醤油, みりん, 酒	30.5 g
	冬瓜の煮びたし	○	がんもどき, こんぶ, かつおだし		冬瓜, 小松菜	醤油, 酒, みりん, 塩	23.0 g
	のっぺい汁	○	木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	ながいも 長芋, 板こんにやく, かたくり粉	大根, 人参, 葉ねぎ, ぶなしめじ	塩, 醤油, 酒	
18 月	うみ ひ 海の日						
19 火	ミニコッペパン	○	脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング			651 kcal
	ミーゴレン	○	豚肉	スパゲッティ, 三温糖	ピーマン, 玉葱, 人参, もやし, 生姜	塩, こしょう, オイスターソース, ナンプラー, ケチャップ	31.1 g
	ベジポタージュ	○	鶏肉, 牛乳	有塩バター	かぼちゃ, 玉葱, 人参, パセリ	塩, こしょう, コンソメ, 鶏がらだし	19.3 g
	ガリガリ君					ガリガリ君	
	【マレーシアの献立】						