

【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 火	揚げパン	○	脱脂粉乳	強力粉、三温糖、ショートニング、 米油、グラニュー糖			655 kcal
	ラタトゥイユ		鶏肉	オリーブ油	トマト缶、なす、ズッキーニ、 赤ピーマン、ピーマン、玉葱、にんにく	塩、こしょう、コンソメ	24.4 g
	コンスープ				コーンクリーム、とうもろこし缶	鶏がらだし、醤油、塩、こしょう	23.0 g
	ミルメーク			ミルメークココア			
	【10周年記念献立】						
2 水	ごはん	○		米			668 kcal
	カレイの塩焼		カレイ		ゆず、ゆず果汁	醤油、みりん、酒	37.6 g
	ひじきのマヨサラダ		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	21.2 g
	真だくさんみそ汁		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし、麦みそ	じゃがいも、板こんにゃく	人参、玉葱、大根、葉ねぎ		
	チーズ		型抜きチーズ				
3 木	【10周年記念献立】						
	カレーうどん	○	牛肉、こんぶ、かつおだし	うどん、なたね油、片栗粉	玉葱、人参、ねぎ、ぶなしめじ	みりん、醤油、カレールウ、 カレー粉	652 kcal
	ブロッコリーの和え物		かつお節		ブロッコリー	醤油	25.4 g
	クレープ			いちごクレープ			26.1 g
	【10周年記念献立】						
4 金	ジョア	○	ジョア（マスカット）				647 kcal
	ごはん			米			28.7 g
	鶏のから揚げ		鶏肉	片栗粉、上新粉、米油	にんにく、生姜	酒、醤油、塩	22.4 g
	ツナと野菜の和え物		ツナフレーク油漬け	三温糖	氷菜、もやし	醤油、塩	
	豆乳スープ		ベーコン、豆乳		キャベツ、人参、ぶなしめじ	塩、こしょう、コンソメ	
7 月	【10周年記念献立】						
	ちらし寿司	○	さけフレーク、錦糸卵	米		ちらし寿司の素	626 kcal
	七タオラスープ		鶏肉、こんぶ、かつおだし	そうめん	オクラ、人参、大根	醤油、塩、こしょう	21.8 g
	和菓子			和菓子			12.7 g
	【七タ献立】						
8 火	コッペパン	○	脱脂粉乳	強力粉、三温糖、ショートニング			665 kcal
	玄米フレークチキン		鶏肉	上新粉、玄米フレーク、マヨネーズ		酒、塩、こしょう	29.6 g
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	塩	27.0 g
	野菜コンソメスープ		ベーコン		キャベツ、もやし、玉葱	鶏がらだし、コンソメ、 塩、こしょう、醤油	
	はちみつ			はちみつ			
9 水	タッカルビ丼	○	鶏肉	米、なたね油、三温糖	玉葱、人参、キャベツ、ぶなしめじ、にら	醤油、酒、コチュジャン、豆板醤	628 kcal
	豆腐スープ		木綿豆腐		大根、小松菜	鶏がらだし、塩、こしょう、 みりん	29.8 g
	ゆで枝豆				枝豆	塩	17.1 g
	味付小魚		味付小魚（個包装）				
	【10周年記念献立】						
10 木	シンジュシー	○	豚肉、刻み昆布	米、押麦、なたね油	人参、生姜、干し椎茸	みりん、酒、醤油、塩	605 kcal
	ゴーヤチャンプルー		木綿豆腐、卵、ウィンナー、かつお節	三温糖、なたね油、ごま油	にがうり、もやし	醤油、塩	26.7 g
	もずくスープ		もずく	長いも	ねぎ	鶏がらだし、醤油、塩、こしょう	20.9 g
	【沖縄県の献立】						
	【10周年記念献立】						
11 金	ごはん	○		米			649 kcal
	さわらのみぞれあんかけ		さわら、こんぶ、かつおだし	片栗粉	大根	酒、塩、みりん、醤油	34.8 g
	野菜たっぷりみそ汁		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし、麦みそ	板こんにゃく	キャベツ、人参、ねぎ、椎茸		19.5 g
	【10周年記念献立】						
	【10周年記念献立】						
14 月	ごはん	○		米			648 kcal
	鮭の塩焼		鮭			塩、酒	36.6 g
	ひじきの煮物		ひじき、大豆、油揚げ、こんぶ、 かつおだし	つきこんにゃく、三温糖	人参	酒、醤油、みりん	17.5 g
	けんちん汁		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし	板こんにゃく	大根、人参、葉ねぎ、ごぼう、干し椎茸	塩、醤油	
	【10周年記念献立】						
15 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			604 kcal
	ミートソースペンネ		牛ひき肉、豚ひき肉	ペンネ、オリーブ油、三温糖	にんにく、人参、ピーマン、玉葱、 トマト缶	塩、こしょう、ケチャップ、 ウスターソース、コンソメ、 オツメグ	29.1 g
	わかめスープ		わかめ		ねぎ、大根、人参、生姜	鶏がらだし、塩、こしょう、醤油	23.9 g
	【10周年記念献立】						
	【10周年記念献立】						
16 水	ジョア	○	ジョア（ストロベリー）				630 kcal
	夏野菜カレー		鶏肉、赤みそ	米、なたね油	玉葱、ズッキーニ、オクラ、なす	塩、こしょう、カレールウ、 カレー粉、ウスターソース、 みりん、醤油	21.6 g
	キャベツの昆布和え		塩昆布		キャベツ、人参、えのきたけ	醤油、みりん	15.3 g
	【10周年記念献立】						
	【10周年記念献立】						
17 木	とうもろこしごはん	○	かまぼこ	米	とうもろこし	塩	637 kcal
	里手とオクラの煮物		鶏ひき肉、こんぶ、かつおだし	里手、三温糖、片栗粉	オクラ、冬瓜、生姜、人参、干し椎茸	塩、酒、醤油	24.2 g
	のっぺい汁		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし	長いも、板こんにゃく、片栗粉	大根、人参、葉ねぎ、ぶなしめじ	塩、酒、醤油	14.2 g
	シャーベット			シャーベット（オレンジ）			
	【10周年記念献立】						