

〔7月給食献立表〕がっ きゅう しよく こんだてひょう 食材の購入の都合により、しよくがい こうにゆう つごう たしやうへんこう 多少変更することもあります。しょうがくぶ わんせい えいようか きさい 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
3月	ごはん	○	米	なたね油, じゃがいも, しらたき, 三温糖	玉葱, 人参	酒, 醤油, みりん	665 kcal
	肉じゃが		牛肉				28.2 g
	みょうがのみそ汁		木綿豆腐, わかめ, こんぶ, かつおだし, 麦みそ		大根, 人参, みょうが		21.9 g
	のり佃煮		のり佃煮				
4月	デニッシュパン	○	脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ソフトタイプマーガリン			612 kcal
	白身魚のムニエル		メルルーサ	薄力粉	レモン, レモン果汁	酒, 塩, こしょう	35.1 g
	マカロニサラダ		マカロニ, マヨネーズ		玉葱, 人参, きゅうり, 枝豆, とうもろこし缶	塩, こしょう	25.1 g
	豚肉とセロリのスープ		豚肉	なたね油	セロリ, 玉葱, 大根	鶏がらだし, コンソメ, 醤油, 塩	
5月	中華丼	○	豚肉	米, なたね油, 片栗粉, ごま油	玉葱, 人参, 白菜, たけのこ, 干し椎茸, 生姜, きくらげ	酒, 塩, こしょう, 醤油, オイスターソース, 鶏がらだし	670 kcal
	豆もやしのナムル		ごま油		豆もやし, 人参	鶏がらだし, 塩, 醤油	30.0 g
	ヨーグルト		ソフルレモン				19.7 g
6月	とうもろこしごはん	○	米	米	とうもろこし	塩	674 kcal
	太刀魚のマリネ		太刀魚	三温糖	玉葱, 人参, ピーマン, パプリカ, とうがらし	塩, こしょう, みりん, 醤油, 酢, 鶏がらだし	28.8 g
	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, 葉ねぎ	醤油, 塩	26.9 g
	七夕デザート 【七夕献立】		七夕デザート				
7月	ドリア	○	鶏肉, 牛乳, チーズ	米, オリーブ油, 薄力粉, 有塩バター	玉葱, 人参	ターメリック, 塩, こしょう, ワイン, コンソメ	643 kcal
	カレーコンソメスープ		ベーコン	じゃがいも, オリーブ油	玉葱, 人参, キャベツ, とうもろこし缶	鶏がらだし, コンソメ, みりん, 塩, こしょう, カレー粉, 酒, 醤油	23.1 g
	スナック菓子					きらきらコーンのお星さま	24.8 g
10月	ごはん	○	米	米			634 kcal
	焼きししやも		ししやも				37.0 g
	ひじきの煮物		ひじき, 大豆, 油揚げ, こんぶ, かつおだし	板こんにやく, 三温糖	人参	酒, 醤油, みりん	19.7 g
	豆腐のみそ汁		絹ごし豆腐, こんぶ, かつおだし, 麦みそ		人参, もやし, 葉ねぎ		
	ふりかけ				ゆかりふりかけ		
11月	ミニコッペパン	○	脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング			608 kcal
	焼きそば		豚肉, かつおだし	スパゲッティ, なたね油	キャベツ, 玉葱, 人参, ピーマン	塩, こしょう, とんかつソース, 焼きそばソース	26.8 g
	コーンスープ				とうもろこし缶, コーンペースト	鶏がらだし, 醤油, 塩, こしょう	19.5 g
	冷凍りんご				りんご		
12月	なすのひき肉カレー	○	鶏ひき肉	米, なたね油	生姜, にんにく, なす, 玉葱, 人参, りんごピューレ, トマトピューレ	塩, コンソメ, カレールウ, 鶏がらだし, ウスターソース	651 kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス	三温糖	きゅうり	酢, 醤油, 塩	25.7 g
13月	ごはん	○	米	米			641 kcal
	鮭の塩焼き		トラウトサーモン			塩, 酒	36.8 g
	小松菜のじゃこ和え		しらす干し, ひじき	三温糖, ごま油	小松菜, 人参, もやし	酒, 醤油, 酢	16.7 g
	けんちんみそ汁		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし, 赤みそ	じゃがいも, 板こんにやく	大根, 人参, ねぎ, ごぼう, 干し椎茸		
14月	焼鳥丼	○	鶏肉	米, 三温糖, 片栗粉	ねぎ	醤油, みりん, 酒	672 kcal
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	塩	29.8 g
	のっぺい汁		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	長いも, 板こんにやく, 片栗粉	大根, 人参, 葉ねぎ, ぶなしめじ	塩, 酒, 醤油	21.5 g
17月	海の日						
18月	パインパン	○	脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング	パイナップル		618 kcal
	パオシュウ		パオシュウ				21.6 g
	ゴーヤチップス		片栗粉, 米油	ゴーヤ	塩	20.4 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	
	パインゼリー		パインゼリー				
	【沖縄県の献立】						
19月	ジョア	○	ジョアマスカット				662 kcal
	五目ごはん		五目ごはん(防災用)				32.0 g
	カレイの塩昆布焼き		カレイ, 塩昆布				6.7 g
	具たっぷりみそ汁		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし, 麦みそ	じゃがいも, 板こんにやく	玉葱, 人参, 大根, キャベツ, 葉ねぎ		
	水菓子 【防災献立】		ガリガリ君				