

# 7月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー—830kcal たんぱく質27~41g 塩分相当量2.5g以下

R6. 7月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい 食品
1	月	有機米給食 有機米	牛乳	とびうおフライ 生姜和え 豚汁	とびうおフライ 油 ほうれん草 キャベツ 人参 生姜 醤油 豆腐 じゃが芋 人参 ごぼう 大根 こんにゃく 豚肉 油揚げ ねぎ みそ	卵 乳製品 果物 きのこ 海藻
2	火		牛乳	豚肉のねぎ塩レモン炒め じゃが芋と小松菜のみそ汁 ふりかけ(のり)	豚肉 酒 にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参 もやし ごま油 塩 こしょう レモン汁 片栗粉 じゃが芋 しめじ 生揚げ 小松菜 みそ 煮干し	魚 卵 乳製品 果物
3	水	県産米粉	牛乳	ハムチーズカツ ポイルキャベツ 夏野菜のミネストローネ	ハムチーズカツ 油 ソース キャベツ 塩 / ホールトマトピューレ 塩 こしょう ズッキーニ 人参 玉ねぎ なす ベーコン セロリ マカロニ にんにく オリーブ油 /	豆製品 芋 果物 きのこ 海藻
4	木		牛乳	豚キムチ丼 かきたま汁 ミニトマト	豚肉 白菜キムチ もやし しょうが にんにく ねぎ ごま油 ごま 豆腐 卵 なたと 干し椎茸 ほうれん草 塩 醤油 かつお節 片栗粉	芋 魚 乳製品 海藻
5	金	七タメニュー	牛乳	星型ハンバーグ 中華サラダ 七タ汁 七タデザート	星型ハンバーグ ケチャップ ソース もやし きゅうり 人参 ロースハム 酢 醤油 ごま油 春雨 星型かまぼこ 人参 干し椎茸 三つ葉 醤油 塩 かつお節	芋 魚 卵 乳製品 海藻
8	月		牛乳	大豆ミート入りタコライス もずくスープ	豚ひき肉 大豆ミート 玉ねぎ 人参 にんにく 油 トマト 赤ワイン ケチャップ / もずく 鶏肉 人参 干し椎茸 筍 ねぎ 塩 醤油 こしょう ごま / チリパウダー パプリカパウダー 塩 きゅうり コーン チーズ	芋 魚 果物 きのこ
9	火	有機米給食 有機米	牛乳	厚焼き玉子 カレーきんぴら 実だくさん汁	厚焼き玉子 ごぼう 人参 糸こんにゃく 豚肉 さつま揚げ カレー粉 油 酒 醤油 みりん ごま じゃが芋 人参 こんにゃく 大根 生揚げ ねぎ みそ 煮干し	魚 乳製品 果物 きのこ 海藻
10	水	ごはんの日	牛乳	ししゃもフリッター ツナびたし こうじ納豆 豆腐とえのきのみそ汁	ししゃもフリッター 油 小松菜 キャベツ もやし 人参 ツナフレーク 醤油 豆腐 えのき わかめ ねぎ みそ 煮干し	芋 肉 卵 乳製品 果物
11	木		牛乳	わかめごはん ゴーヤチャンプルー キャベツと肉団子のスープ	わかめ ゴーヤ 玉ねぎ もやし 人参 豚肉 豆腐 卵 油 酒 塩 醤油 こしょう ごま油 桜島鶏肉団子 キャベツ 人参 干し椎茸 ねぎ 酒 塩 醤油 こしょう	芋 魚 乳製品 緑黄色野菜
12	金		牛乳	じゃが芋とウインナーのチリソース 中華スープ メロン	じゃが芋 油 ウインナー 玉ねぎ 人参 グリンピース ねぎ にんにく 生姜 / 豚肉 人参 きくらげ もやし ねぎ 塩 醤油 こしょう ごま油 / ごま油 ケチャップ 砂糖 酒 ラー油 豆板醤 塩 醤油	豆製品 魚 乳製品 海藻
16	火		牛乳	カラフルもずく丼 トマトとレタスのスープ フローズンヨーグルト	もずく 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 コーンピーマン 生姜 油 酒 みりん 醤油 片栗粉 ベーコン トマト 卵 レタス 塩 醤油 こしょう	芋 豆製品 魚 果物 きのこ
17	水	食パン	牛乳	白身魚フライのラビゴットソース ゆでブロッコリー りんごジャム じゃが芋とキャベツのスープ	白身魚フライ 油 トマト 玉ねぎ きゅうり セロリ 酢 油 塩 こしょう ブロッコリー じゃが芋 ベーコン 玉ねぎ キャベツ 人参 パセリ 塩 こしょう	豆製品 卵 乳製品 海藻 きのこ
18	木	麦	牛乳	フルーツポンチ ポークカレー	ミックスフルーツ(桃 ラフランス りんご) バナナ カットゼリー 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 グリンピース 油 にんにく カレールー	豆製品 魚 乳製品 海藻 きのこ
19	金	休業日				
22	月	休業日				
23	火		牛乳	鶏肉のから揚げ 磯辺和え なすとみょうがのみそ汁	鶏肉 生姜 にんにく 酒 醤油 片栗粉 油 小松菜 キャベツ もやし 人参 焼きのり 醤油 なす 生揚げ みょうが みそ 煮干し	芋 魚 卵 乳製品 果物 きのこ
24	水	沖縄黒糖	牛乳	リャンバンメン風サラダ わかめスープ	米粉めん ロースハム もやし きゅうり 人参 干し椎茸 ピーマン 炒り卵 / わかめ 筍 人参 鶏肉 ねぎ 生姜 塩 醤油 こしょう ごま / 砂糖 酢 醤油 ごま油	芋 豆製品 魚 乳製品 淡色野菜
25	木	合唱コンクールのため給食なし				
26	金		牛乳	マーボー夏ベジ丼 もずくのみそ汁 デラウエア	なす 油 人参 玉ねぎ ズッキーニ ピーマン さやいんげん 生揚げ 豚ひき肉 ねぎ / もずく 豆腐 えのき ねぎ みそ 煮干し / 生姜 にんにく 油 砂糖 醤油 オイスターソース 甜面醬 豆板醤 塩 片栗粉 ごま油	芋 豆製品 魚 卵 乳製品

7月1日(月)は高島産有機米「つや姫」、9日(火)は高島産有機米「コシヒカリ」です。