

# 7月献立表



	7/1(月)	7/2(火)	7/3(水)	7/4(木)	7/5(金)	7月の平均栄養価 エネルギー 451 kcal たんぱく質 19.7g 脂質 15.9g カルシウム 229 mg 鉄 1.6mg 食塩相当量 1.8g 食物繊維 3.5g
献立	ごはん・牛乳 もずくスープ 豚肉の中華炒め きゅうりのごまサラダ	パン・牛乳 ひじきスパゲッティ チキンカツ スイートコーン	ごはん・牛乳 豆腐のみそ汁 さばの塩焼き にんじんしりしり	ごはん・牛乳 肉じゃが ほたての天ぷら えのきのおかか和え	菜めしごはん・牛乳 そうめん汁 ほうれん草のごま和え 七タゼリー	
材料	米 牛乳 もずく 鶏ももむね肉 豆腐 青ねぎ 豚肉 キャベツ にんじん たまねぎ にんにく きゅうり とうもろこし	パン 牛乳 スパゲッティ ひじき 油揚げ にんじん 鶏もも肉 むぎ枝豆 さつま揚げ チキンカツ とうもろこし	米 牛乳 豆腐 油揚げ にんじん たまねぎ 青ねぎ さば まぐろ油漬け いりごま	米 牛乳 豚肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん むぎ枝豆 厚揚げ ほたて えのきたけ 糸かつお	米 青菜 牛乳 豆腐 かまぼこ 青ねぎ そうめん にんじん ほうれん草 いりごま すりごま 七タゼリー	
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
献立	<b>7/8(月)</b> オリンピック応援メニュー ＜ギリシャ＞ ごはん・牛乳 レヴィシアスーパ 白身魚のフライ ふりかけ	<b>7/9(火)</b> オリンピック応援メニュー ＜アメリカ＞ パン・牛乳 ポークビーンズ 鮭のバーベキューソース キャベツの青じそサラダ	<b>7/10(水)</b> オリンピック応援メニュー ＜韓国・中国＞ ごはん・牛乳 プルコギ丼(具) 中華スープ 韓国のり	<b>7/11(木)</b> オリンピック応援メニュー ＜フランス＞ パン・牛乳 ポトフ リヨネーズポテト ブロッコリー	<b>7/12(金)</b> オリンピック応援メニュー ＜日本＞ ごはん・牛乳 豚汁 鶏肉の黒蜜煮 たくあんおかか和え	<b>7/13(土)</b> オリンピック応援メニュー ＜日本＞ ごはん(小)・牛乳 かやくうどん ほうれん草のソテー りんごゼリー
材料	米 牛乳 ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん セロリー ひよこめ しょうが 白身魚 おさかなふりかけ	パン 牛乳 大豆 豚肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん パセリ 粉チーズ 鮭 アップルビューレ キャベツ とうもろこし	米 牛乳 豚肉 たら たまねぎ にんじん にんにく はくさい 干しいたけ タンメン しょうが 韓国のり	パン 牛乳 あらびきウインナー たまねぎ にんじん キャベツ パセリ じゃが芋 ベーコン ブロッコリー	米 牛乳 豚肉 大根 にんじん 豆腐 青ねぎ 鶏もも肉 たくあん 糸かつお	米 牛乳 うどん 鶏もも肉 にんじん 干しいたけ 青ねぎ 油揚げ ほうれん草 チキンウインナー とうもろこし りんごゼリー
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
献立	<b>7/15(月)</b> 	<b>7/16(火)</b> ごはん(小)・牛乳 みそラーメン 鶏肉の唐揚げ 小松菜のナムル	<b>7/17(水)</b> 園行事のため 給食の実施なし 	<b>7/18(木)</b> ごはん・牛乳 野菜のすまし汁 鶏肉のマヨみそ焼き 春雨サラダ	<b>7/19(金)</b> 麦ごはん 夏野菜カレー フルーツポンチ ジョア(マスカット)	<b>身のまわりの衛生に気をつけよう!</b>  食べる前はせっけんで手洗い
材料		米 牛乳 中華めん 豚肉 たけのこ(水煮) たまねぎ にんじん たら にんにく 鶏もも肉 米粉 小松菜		米 牛乳 鶏ももむね肉 豆腐 油揚げ 大根 にんじん 干しいたけ 鶏むね肉 ノンエッグマヨネーズ 春雨 まぐろ油漬け きゅうり	米 米粒麦 豚肉 にんじん たまねぎ トマト じゃが芋 かぼちゃ 粉チーズ なす トマトピューレ ゼリー みかん・もも・パインアップル シロップ漬け ジョア	
おやつ		お菓子		お菓子	お菓子	 保管は冷蔵庫で！ 早めに食べきる
献立	<b>7/22(月)</b> ごはん・牛乳 和風煮 春巻き のりの佃煮	<b>7/23(火)</b> パン・牛乳 えのきのスープ 豚肉のケチャップ炒め 青りんごゼリー	<b>7/24(水)</b> ごはん・牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 豚肉の甘辛煮 小松菜と油揚げの煮びたし	<b>7/25(木)</b> パン・牛乳 チンゲンサイのスープ ハムカツ みかんシロップ漬け	<b>7/26(金)</b> 給食調理員、学校給食展 イベント実施のため 給食の実施なし 	
材料	米 牛乳 かぼちゃ 豚肉 たまねぎ にんじん 厚揚げ むぎ枝豆 春巻き のりの佃煮	パン 牛乳 焼き豚 たまねぎ えのきたけ とうもろこし 青ねぎ 豚肉 にんじん セロリー 青りんごゼリー	米 牛乳 豆腐 わかめ たまねぎ にんじん 青ねぎ 豚肉 しょうが 小松菜 油揚げ	パン 牛乳 チンゲンサイ 豚肉 にんじん 干しいたけ 春雨 しょうが ハムカツ みかんシロップ漬け		
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子		
献立	<b>7/29(月)</b> わかめごはん・牛乳 じゃが芋と厚揚げの旨煮 キャベツの甘酢和え チーズ	<b>7/30(火)</b> パン・牛乳 ミネストローネ ポテトとお米のささみカツ きゅうりとツナのサラダ	<b>7/31(水)</b> ごはん・牛乳 豆腐と油揚げのみそ汁 豚肉のしぐれ煮 小松菜の磯香和え	<b>夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう!</b> 夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。		
材料	米 わかめ 牛乳 じゃが芋 豚肉 にんじん たまねぎ さつま揚げ 厚揚げ キャベツ とうもろこし チーズ	パン 牛乳 マカロニ ベーコン たまねぎ にんじん キャベツ むぎ枝豆 パセリ トマト(水煮) 粉チーズ ささみカツ きゅうり まぐろ油漬け	米 牛乳 豆腐 油揚げ にんじん 青ねぎ 豚肉 しょうが 小松菜 きざみのり	<b>1日の生活リズムを食事からしっかりつくる</b>  朝屋タの3食を時間を決めて食べることで、健康的な生活リズムがつけられます。	<b>好ききらいなく、しっかり食べる</b>  夏が旬の野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラルが多いです。	<b>こまめな水分補給を心がける</b>  のどがかわく前に水やお茶で水分補給をしましょう。
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	イラスト資料：健学社「食育フォーラム」より		

※材料の都合で、献立を変更することがあります。

※8日(月)からの1週間、オリンピック応援メニューと題していろいろな国の料理が給食に登場します。