

7がつのこんだてひょう

日	曜日	パン・ごはん	のみのもの	おかず	しょくひんのほたらき			エネルギー たんぱく質 しょくえん そうとうりょう	
					き:ねつやちからになる	あか:ちやにくになる	みどり:からだのちようしを ととのえる		
							いろ:こいやさい		
2	月	むぎごはん		ホイコウロウ はるさめサラダ わかめのピリからスープ オレンジ	むぎごはん さとう でんぶん はるさめ あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ やきぶた たまご とうふ わかめ	にんじん あおピーマン	しょうが にんにく ねぎ キャベツ しめじ エリンギ きゅうり もやし とうもろこし オレンジ	624 23.7 2.9
3	火	バターロール		さげのコーンフレークやき トマトサラダ ABCスープ	パン パンこ マカロニ コーンフレーク さとう あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう さげ ベーコン チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ	607 28.4 2.8
4	水	むぎごはん		ゴーヤチャンプル もずくスープ すいか	むぎごはん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ツナ あつあげ もずく	にんじん こまつな	にがり たまねぎ もやし だいこん たけのこ ほししいたけ しめじ すいか	644 25.4 1.7
5	木	ミルクパン		なすいりミートソーススパゲッティ たまごスープ オレンジ	パン スパゲッティ こむぎこ でんぶん あぶら バター オリブオイル	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン だいず みそ チーズ たまご わかめ	にんじん あおピーマン	なす たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく オレンジ	712 27.2 3.3
6	金	七夕献立 ごまごはん		ほしのコロッケ あまのがわサラダ たなばたじる	ぎゅうにゅう さとう あぶら	ぎゅうにゅう とり しらすほし	にんじん チンゲンサイ こまつな オクラ	キャベツ ねぎ こんにやく	600 18.2 2.4
9	月	えだまめごはん		とりにくのみさっぱり とうふのみそしる れいとうみかん	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とり とうふ わかめ あぶらあげ みそ	にんじん さやえんどう	えだまめ にんにく しょうが しいたけ ねぎ みかん こんにやく	652 26.6 2.6
10	火	ツイストロール		たかさきやさいのペンネ アーモンドサラダ オレンジ	パン ペンネ さとう あぶら オリブオイル アーモンド	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	にんじん トマト あおピーマン	たまねぎ しめじ にんにく なす とうもろこし キャベツ きゅうり オレンジ	611 21.3 2.1
11	水	むぎごはん		なつやさいカレー チーズサラダ	むぎごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とり チーズ ヨーグルト	にんじん トマト インゲン かぼちゃ	なす たまねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり おろしりんご	719 21.5 2.6
12	木	はちみつパン		ひやしちゅうか ひやしちゅうかスープ じょうしゅうシューマイ アセロラポンチ	パン ちゅうかめん さとう あぶら ごま ゼリー	ぎゅうにゅう やきぶた たまご シューマイ	にんじん こまつな	もやし きゅうり パイナップル もも みかん アセロラジュース	694 26.6 3.6
13	金	むぎごはん		いわしのカリカリフライ きゅうりときりぼしだいこんのピリからあえ かきたまじる	むぎごはん あぶら さとう でんぶん こめこ じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし とうふ たまご	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ とうもろこし きりぼしだいこん	603 19.1 1.3
17	火	パーカーハウス		しろみぎかなのフライ ミックスサラダ トマトとたまごのスープ	パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン たまご チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	619 24.2 3.2
18	水	むぎごはん		さばのしおやき はりはりづけあえ ふるさとじる	むぎごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう さば しおこんぶ とうふ みそ	にんじん	きゅうり キャベツ ねぎ ごぼう たくあん こんにやく	605 27.9 2.3
19	木	てづくり ココアむしパン		サラダうどん めんつゆ おうとうのヨーグルトがけ	むしパンミックス さとう うどん	ぎゅうにゅう とり ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし もも	598 22.7 2.8
20	金	土用の丑の日献立 スタミナごはん		えだまめ すまじる シューアイス	ごはん さとう でんぶん あぶら ごま シューアイス	ぎゅうにゅう うなぎ とり たまご とうふ あぶらあげ わかめ	にんじん さやえんどう	えだまめ ねぎ	661 25.9 2.3

★食材の都合により、献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

平均 エネルギー たんぱく質 食塩相当量

★栄養価の基準値は、エネルギー 640kcal たんぱく質 24g 食塩相当量 2.5g です。

639kcal 24.2g 2.6g

1ヶ月を通して、栄養価が基準値の±10%の範囲になるように、献立を立てています。

♪ 今月の予定 ♪

6日(金) 七夕献立
20日(金) 1学期終業式
土用の丑の日献立

★今月の高崎産・群馬県産の食材★
キャベツ きゅうり こまつな チンゲンサイ ねぎ
だいこん たまねぎ なす トマト しめじ えだまめ

今月の給食目標
楽しい食事の場にしよう

7月の給食費の引き落とし日は、7月31日(火) 4,630円です。

☆メニューの紹介☆

6日(金) 七夕献立 ... 7月7日の七夕に合わせて

星型のコロッケ、白こんにやくを天の川の川にみたてた天の川サラダ、
短冊切りした野菜とそうめんが入った七夕汁



20日(金) スタミナごはん ... 7月20日は「土用の丑の日」です。

うなぎの入った混ぜごはんです。これから暑い夏をむかえます。
うなぎには、良質なたんぱく質や脂質が多く含まれているので体力が低下しがちな夏場のスタミナ源に最適です。
スタミナたっぷりのうなぎを食べて、暑い夏を乗り切りましょう!

