



7月 予定献立表



日	曜	献立名	144kcal - 蛋白質		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		給食なしの学校	
			Kcal	たんぱく質	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			脂質	塩分	タンパク質を多く含む	無機質を多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンCや食物繊維を多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む		
1	水	ハヤシライス (ご飯 ハヤシチュー) フルーツポンチ	864 19.5	23.6 2.9	豚肉	牛乳	人参 トマト	桃 みかん バイン にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	ご飯 砂糖 ジャガイモ セリー	米油		
2	木	黒角食パン 星のコロッケ (クラス用ソース) きのこと鶏肉のガーリックソテー 野菜スープ セタデザート <食育の日献立>	727 26.4	24.9 3.7	鶏肉 ウインナー 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ えのきたけ コーン キャベツ セロリー	パン ジャガイモ でん粉 セリー パン粉 小麦粉	米油 オリーブオイル		
3	金	たけのご飯 さんまのごまみそ煮 まめまめサラダ かきたま汁	815 25.8	33.9 4.1	さんま みそ 大豆 ハム 卵 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	たけのこ 枝豆 コーン ごぼう 干しいたけ ねぎ	ご飯 でん粉	ドレッシング ごま		
6	月	ご飯 春巻き チンジャオロースー ごまみそスープ	813 25.7	25.7 2.7	豚肉 みそ	牛乳	人参 ピーマン	生姜 にんにく たけのこ キャベツ 玉ねぎ もやし コーン	ご飯 でん粉 ジャガイモ 春雨 でん粉 小麦粉	米油 ごま		
7	火	ソフトパン 信田煮 ほうれん草のごま和え 山菜うどん	788 28.2	34.5 5.3	鶏肉 油揚げ なたと たら 卵	牛乳	ほうれん草 人参	もやし ねぎ わらび たけのこ しめじ なめこ キャベツ	パン 砂糖 うどん 小麦粉 春雨	砂糖 ごま		
8	水	ご飯 さばのスタミナ焼き ひじきの炒り煮 豚汁 ヨーグルト	822 22.1	36.8 2.7	さば さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 さやいんげん	ごぼう 大根 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	米油		
9	木	ご飯 かぼちゃ挽肉フライ (クラス用ソース) わかめのツナ和え えび団子汁	798 22.0	26.8 3.9	ツナ 豚肉 油揚げ えびボール	牛乳 わかめ	人参 かぼちゃ 糸みつ葉	玉ねぎ 大根	ご飯 小麦粉 でん粉 パン粉	米油		
10	金	夏野菜カレーライス (麦ご飯 夏野菜カレー) 富谷市産ブルーベリーのヨーグルト和え	898 21.5	25.7 2.5	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト かぼちゃ パプリカ	桃 みかん りんご ブルーベリー 生姜 にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ	ご飯 麦 砂糖 ジャガイモ	米油		
13	月	ご飯 赤魚の立田揚げ 肉じゃが なめこ汁 カットオレンジ	811 21.0	33.6 2.4	赤魚 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース 大根 なめこ ねぎ オレンジ 生姜	ご飯 でん粉 ジャガイモ 砂糖	米油		
14	火	米粉パン いちごジャム ハムチーズピカタトマトソース カラフルサラダ コーンポターージュ	855 30.1	32.1 4.3	ハム 卵 ひよこ豆	牛乳 チーズ 生クリーム	ブロッコリー トマト 赤パプリカ パセリ	カリフラワー 黄パプリカ 玉ねぎ コーン	パン 砂糖 いちごジャム	バター ドレッシング		
15	水	ビビンバ (麦ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ	787 24.2	29.6 3.6	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ご飯 麦 砂糖	米油 ラー油 ごま ごま油		
16	木	バターロールパン 照り焼きハンバーグ ジャーマンポテト ジュリアンスープ	779 28.0	28.3 4.7	ベーコン ウインナー 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ 大根 セロリー キャベツ	パン ジャガイモ	バター		
17	金	ご飯 味付き肉団子 (2個) 五目きんぴら ジャがいものみそ汁	778 20.3	26.3 3.2	さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	人参	ごぼう れんこん 大根 ねぎ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 ジャガイモ パン粉	米油 ごま油		
20	月	ご飯 かにしゅうまい(2個) 舞茸のオイスターソース炒め チンゲン菜と卵のスープ	795 22.3	29.7 3.2	かに 豚肉 ハム 卵 たら	牛乳	赤パプリカ チンゲン菜	にんにく たけのこ まいたけ 枝豆 コーン キャベツ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 パン粉	米油 ごま油		
21	火	背割りソフトパン ソース焼きそば ブロッコリーとコーンのサラダ 中華野菜スープ	811 30.3	27.5 5.2	豚肉 なたと	牛乳	人参 ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン 白菜 メンマ ねぎ	パン 焼きそば麺	米油 ごま ドレッシング		
22	水	ご飯 豚肉の塩だれ焼き じゃがいものそぼろ煮 舞茸汁	771 21.3	32.9 3.2	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ グリンピース 大根 まいたけ ねぎ	ご飯 ジャガイモ 砂糖 でん粉	米油		
27	月	マーボーライス (ご飯 マーボーライスの具) パンパンジーサラダ 冷凍バイン	768 17.9	33.2 3.5	鶏肉 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 たら	きゅうり もやし ねぎ 生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ バイン	ご飯 砂糖 でん粉	ドレッシング 米油 ごま油		
28	火	ココアパン 白身魚カリカリフライ マカロニソテー コンソメスープ	927 34.5	31.5 4.2	ベーコン 鶏肉 ほき	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ	パン マカロニ ジャガイモ でん粉 小麦粉	米油 バター		
29	水	ご飯 いわしの梅煮 ほうれん草のおひたし 豆腐のみそ汁 はちみつレモンゼリー	800 16.7	29.5 3.3	いわし ささかまほこ かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草	もやし しめじ ねぎ 梅	ご飯 ジャガイモ セリー			
30	木	ミルクパン 鶏肉のバジル焼き ポテトサラダ ミネストローネ	969 47.1	32.5 4.9	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ きゅうり コーン	パン ジャガイモ マカロニ	マヨネーズ		
31	金	ご飯 ほっけの塩焼き おから炒り もやし汁	733 16.6	33.0 5.4	ほっけ 鶏肉 おから 豚肉 みそ	牛乳	人参	ねぎ ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ もやし コーン	ご飯 砂糖 ジャガイモ	米油		

※ 牛乳は、毎日つきます。 ※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。 ※ 給食なしの学校は、学校により等でもご確認ください。

	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	815	830
たんぱく質(g)	30.1	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	24.9	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.8	2.5未満

今月の目標 夏にふさわしい食生活を送りましょう。

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気に過ごすためのポイントを探ってみましょう。



- ポイント1 まずは早起き&朝ごはん上手に水分補給をしましょう!
- ポイント2 間食は時間と量をきめて!
- ポイント3

食育の日献立

2日「七夕」



7月7日は七夕の日です。この日の夜、天の川をはさんで離れ離れになっている彦星と織姫が、年に1度だけ会うことができるという伝説にもとづいた星祭りの行事です。七夕には、笹竹を立て、短冊に習い事の上達を願いかざりつけたり、そうめんを食べる風習があります。今日は、星形のコロッケとセタデザートです。七夕を味わってください。