

がつ きゅうしゅくもくひょう
7月の給食目標

ただ しせい た
正しい姿勢で食べよう！



こ ん だ て め い 名	し よ う ざ い り や う 材 料	グラム	き	あ か	み ど り	エ ネ ル ギ ー (カ ロ リ ー)	こ ん だ て め い 名	し よ う ざ い り や う 材 料	グラム	き	あ か	み ど り	エ ネ ル ギ ー (カ ロ リ ー)
1日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	3日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			499	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			523
ごはん	ぶたミンチ	25		○			ごはん	とりミンチ	25		○		小(高)
マーボーなす	なす	45			○	小(高)	あつあげ	あつあげ	35		○		612
	あげあぶら	3	○			594	にんじん	にんじん	15			○	
	たまねぎ	30			○		しいたけ	しいたけ	5			○	
	にんじん	10			○	中・高	はくさい	はくさい	30			○	中・高
きのこしょうがのスープ	ピーマン	10			○	733	わふうに	たけのこ	10			○	
	しろねぎ	10			○		さやいんげん	さやいんげん	8			○	
	にら	8			○		ささみと	いたこんにゃく	15	○			
	にんにく	0.5			○		こまつなの	しょうが	0.5			○	
	しょうが	0.5			○		ごま	あぶら	1	○			
	ごまあぶら	1	○				うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	4.5				
	しょうゆ	2					なしゼリー	さけ・みりん・しお					
	さけ	2						だしじる	だしじる	0.7			
	あかみそ	5.3		○				かたくりこ	かたくりこ	1			
	さとう	2	○					ささみフレーク	ささみフレーク	10		○	
	とりがらスープ	3.5						こまつな	こまつな	10			○
	トウバンジャン	0.09						だいずもやし	だいずもやし	20			○
	かたくりこ	2.5						きゅうり	きゅうり	10			○
	とりにく	15		○				しろすりごま	しろすりごま	0.9	○		
	わかめ	0.3		○				さとう	さとう	3	○		
	たまねぎ	15			○			しょうゆ	しょうゆ	1			
	にんじん	10			○			す・しお	す・しお				
	しめじ	8			○			なしゼリー	なしゼリー	1個	○		
	えのきだけ	8			○		4日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	しょうが	0.5			○		ぎゅうにゅう	パンプキンパン	50	○			530
	あぶら	1	○					ミンチカツ	ミンチカツ	1個	○	○	
	しょうゆ	2					パンプキンパン	あげあぶら		○			小(高)
	とりがらスープ	10						あいびきミンチ	あいびきミンチ	10		○	600
	しお	0.1					ミンチカツ	だいずみずに	だいずみずに	15			中・高
	こしょう	0.01					チリコンカン	たまねぎ	たまねぎ	15		○	
2日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		にんじん	にんじん	10		○	701
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			511		にんにく	にんにく	0.5			
ごはん	ぶたにく	35		○			コンソメスープ	パセリ	パセリ	0.01			
	はるさめ	13		○		小(高)		オリーブオイル	オリーブオイル	1	○		
	ピーマン	10			○	608		あかワイン	あかワイン	1			
ぶたにくとカラフルピーマンのいためもの	あかパブリカ	10			○			ケチャップ	ケチャップ	7			
	きパブリカ	10			○	中・高		トマトみずに	トマトみずに	10			○
	たけのこ・にんじん	10			○	752		しょうゆ	しょうゆ	0.5			
	たまねぎ	15			○			ウスターソース	ウスターソース	0.5			
もずくスープ	ほししいたけ	0.5			○			いちみつがらし	いちみつがらし	0.01			
	にんにく・しょうが	0.3			○			やさしいブイヨン	やさしいブイヨン	0.5			
	あぶら	1	○					しお	しお	0.1			
	ごまあぶら	1	○					こしょう	こしょう	0.03			
	しょうゆ	3						キャベツ	キャベツ	15			○
	さとう	0.5	○					たまねぎ	たまねぎ	15			○
	さけ	1						にんじん	にんじん	8			○
	しお・こしょう							しめじ	しめじ	5			○
	やさしいブイヨン	0.5						ブロッコリー	ブロッコリー	20			○
	とりミンチ	15		○				しろワイン	しろワイン	1			
	もずく	5		○				うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	0.5			
	とうふ	15		○				とりがらスープ	とりがらスープ	10			
	ちんげんさい	10			○			しお・こしょう	しお・こしょう				
	にんじん	10			○			やさしいブイヨン	やさしいブイヨン	0.35			
	あおねぎ	5			○								
	あぶら	1	○										
	しょうゆ	3											
	さけ	1											
	とりがらスープ	10											
	しお・こしょう												

チリコンカン (アメリカ)



ぎゅうにくまめるいこまきざやさいたま
牛ひき肉や豆類、細かく刻んだ野菜（玉ねぎ、トマトなど）、
チリパウダーを煮込んだ料理です。メキシコ料理が由来とされて
いるアメリカの郷土料理です。

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

が　　っ　　こ　　う　　き　　ゅう　　し　　ょ　　く　　よ　　て　　い　　こ　　ん　　だ　　て　　ひ　　ょう

7月7日は
七夕献立です！

こ　　ん　　だ　　て　　め　　い 献　　立　　名	し　　よ　　う　　ざ　　い　　り　　ょう 使　　用　　材　　料	グラム	き	あ　　か	み　　ど　　り	エネルギー (カロリー)	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い 献　　立　　名	し　　よ　　う　　ざ　　い　　り　　ょう 使　　用　　材　　料	グラム	き	あ　　か	み　　ど　　り	エネルギー (カロリー)
7日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	10日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			570	ぎゅうにゅう	こめ	75	○			498
	ハンバーグ	60		○				やさいブイヨン	0.5				
ごはん	ケチャップ	7				小(高)	こまつな	たまご	30		○		小(高)
	あかワイン	1				643	チャーハン	あぶら	2	○			592
ハンバーグ	やしそばソース	1.8						やしぶた	25		○		
	キャベツ	30			○	中・高	とうがんと	こまつな	20			○	中・高
キャベツの	たまねぎ・にんじん	10			○	775	ビーフンの	しお	0.5				731
カレーいため	あぶら	1	○				スープ	しろねぎ	10			○	
	カレーこ	0.05						あぶら	1	○			
そうめんじる	しょうゆ・しお						ゆでえだまめ	しょうゆ	1				
	とりさきみ	15		○				さけ	1				
たなばたゼリー	そうめん	8	○					しお	0.2				
	にんじん	10			○			こしょう	0.05				
	おくら	8			○			ぶたにく	15		○		
	あおねぎ	3			○			ビーフン	5	○			
	うすくちしょうゆ	3						とうがん	20			○	
	みりん・しお	2						たまねぎ	15			○	
	だしじる・だしこんぶ							にんじん	8			○	
	たなばたゼリー	1個	○					あおねぎ	3			○	
8日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		ほししいたけ	0.5			○	
ぎゅうにゅう	こめ	75	○			566		しろごま	0.5	○			
	カリカリうめ	1.2						あぶら	0.5	○			
うめごはん	ねりうめ	2				小(高)		うすくちしょうゆ	2.5				
	さけ	1				642		さけ	2				
さばの	さば	60		○				とりがらスープ	8				
しおこうじやき	しおこうじ・さけ					中・高		しお	0.05				
	とりにく	15		○		782		こしょう	0.02				
さつまじる	うすあげ	8	○				11日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	さつまいも	35	○				ぎゅうにゅう	こめ	80	○			528
	たまねぎ・しろねぎ	10			○			とりにく	60		○		
	にんじん	8			○		トリニータどん	さけ	1				小(高)
	あぶら	1	○					しお	0.1				618
	みそ	8		○				こしょう	0.03				
	さけ	2						こめこ	5	○			中・高
	だしじる	1.2						あぶら	1	○			750
9日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		にら	20			○	
ぎゅうにゅう	バターロール	40	○			542		にんにく	0.3			○	
	いちごジャム	1袋	○					しょうが	0.3			○	
バターロール	スパゲティ	40	○			小(高)		ごまあぶら	0.5	○			
	ウインナー	20		○		643		さとう	3.5	○			
いちごジャム	たまねぎ	40			○			しょうゆ	6.5				
	ピーマン	15			○	中・高		トウバンジャン	0.23				
イタリアン	マッシュルーム	8			○	791		さけ	1				
スパゲティ	にんにく	0.3			○			みりん	1				
	オリーブオイル	3	○					とりミンチ	10		○		
レタスとしめじ	ケチャップ	16						こまつな	10			○	
のコンソメスープ	しょうゆ	0.5						はくさい	15			○	
	ウスターソース	1						たまねぎ	10			○	
	しお・こしょう							にんじん	8			○	
	とりにく	15		○				あおねぎ	3			○	
	レタス・たまねぎ	15			○			しょうが	0.5			○	
	しめじ	5			○			あぶら	1	○			
	にんじん	8			○			さけ	1				
	オリーブオイル	0.5	○					うすくちしょうゆ	0.5				
	ソテードオニオン	3.6			○			とりがらスープ	12.27				
	しろワイン	2						しお	0.2				
	とりがらスープ	11						こしょう	0.03				
	しお・こしょう	0.3						げんきヨーグルト	1個		○		
	やさいブイヨン	0.35											

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

が　っ　こ　う　き　ゅ　う　し　ょ　く　よ　て　い　こ　ん　だ　て　ひ　ょ　う

7月の給食目標

ただ　し　せ　い　た　ただ　正しい姿勢で食べよう！

献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)
14日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	16日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			570	ぎゅうにゅう	コッペパン	50	○			534
	さのたまあじつけのり	1袋		○				やきそばめん	60	○			
ごはん	アジフライ	1個	○	○		小(高)	コッペパン	ぶたにく	15		○		小(高)
	あげあぶら			○		657		ちんげんさい	15			○	623
さのたま	かぼちゃ	20	○				やさいたっぷり	もやし	15			○	
あじつけのり	だいずみずに	8		○		中・高	しょうゆラーメン	にんじん	5			○	中・高
	ホールコーン	8			○	785		たけのこ	10			○	777
アジフライ	さやいんげん	8			○		くうしんさいの	しろねぎ	8			○	
	たまねぎ	5			○		いためもの	わかめ	0.3		○		
かぼちゃと	エッグケアマヨネーズ	1袋	○					ホールコーン	5			○	
だいずのサラダ	たまご	15		○			バニラヨーグルト	あぶら	1	○			
	とうふ	10		○				ごまあぶら	0.5	○			
トマトの	トマト	10			○			しょうゆ	5				
かきたまじる	こまつな	10			○			うすくちしょうゆ	1				
	たまねぎ	15			○			さけ	2				
	うすくちしょうゆ	2.5						みりん	0.5				
	みりん	1.5						しお・こしょう					
	しお	0.2						とりがらスープ	12				
	だしじる	1.4						くうしんさい	15			○	
	だしこんぶ	0.35						たまねぎ・にんじん	10			○	
	かたくりこ	1.5						しめじ	5			○	
15日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		にんにく	0.3			○	
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			510		ごまあぶら	1	○			
	ぶたにく	60		○				しょうゆ	0.5				
しおぶたどん	しおこうじ	2.5				小(高)		さけ・しお					
	たまねぎ	45			○	607		とりがらスープ	0.5				
ほそぎりやさいのすましじる	だいずもやし	30			○		17日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	しろねぎ	15			○	中・高	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			506
	にんにく	0.3			○	750		とりにく	20		○		
	しょうが	0.3					なつやさいかレー	かぼちゃ	25	○			小(高)
	しろごま	1	○					たまねぎ	30			○	603
	ごまあぶら	1	○				フレンチサラダ	にんじん・えだまめ	10			○	
	しょうゆ	1						なす	15			○	中・高
	さけ	1.5						にんにく・しょうが	0.3			○	745
	しおこうじ	4.5						ソテードオニオン	3			○	
	しお	0.3						あぶら	1	○			
	こしょう	0.02						ウスターソース	1				
	とりささみ	15		○				ケチャップ	2				
	ささがきごぼう	10			○			カレーこ	0.2				
	えのきだけ	8			○			とりがらスープ	5				
	たまねぎ	10			○			カレールウ	16	○			
	にんじん	8			○			キャベツ	25			○	
	あおねぎ	3			○			きゅうり・にんじん	10			○	
	ほししいたけ	0.5			○			ホールコーン	5				
	うすくちしょうゆ	2						オリーブオイル	1.5	○			
	さけ	3						りんごす	2				
	しお	0.15						しお・こしょう	0.5				
	だしじる	1.75						さとう	0.7	○			
	だしこんぶ	0.35											

し　せ　い　な　い　ぞ　う　げ　ん　き
姿勢がいいと内臓も元気に！

さ　ら　た
お皿をもって食べましょう

も　か　た
おわんの持ち方

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)