



7月 給食献立予定表



嵐山町学校給食センター

日	曜日	献立名(こんだてめい)		食品名			栄養量	
		のみのもの	主食 おかず(主菜・副菜)	エネルギーの もとになる食品	体をつくる もとになる食品	体のちょうしをととのえる もとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	牛乳	ごはん とりにくのカレーふうみやき やさしいため レタスとたまごのスープ アーモンドフィッシュ	ごはん きびざとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく いとこまぼこ アーモンドフィッシュ	しょうが たまねぎ にんにく トマト キャベツ レタス にんじん もやし	小学校 628 中学校 767	28.4 34.1
2	木	牛乳	カレーうどん(じごなうどん) たこちゃんやき れいとうみかん	じごなうどん かたくりこ あぶら きびざとう たこがたたこやき	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あぶらあげ	たまねぎ みかん にんじん ねぎ こまつな	647 762	22.3 26.1
3	金	牛乳	ごはん グルクンのたつたあげ ゴーヤチャンプルー(かつおぶし) ヨーグルト	ごはん ごまあぶら あぶら きびざとう かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご グルクンのたつたあげ ぶたにく かつおぶし とうふ ヨーグルト	しょうが にがうり たまねぎ にんじん もやし	670 811	28.0 33.4
6	月	牛乳	けいはん(ごはん)きざみのり 【けいはんのぐ スープ あげぎょうざ(小2・中3)	ごはん きびざとう あぶら	ぎゅうにゅう きょうざ きざみのり とりにく たまご	さやいんげん こねぎ ほししいたけ レモン しょうが ねぎ にんじん つぼづけ	615 781	21.7 27.1
7	火	牛乳	クロワッサン(小)ロールパン(中) なつやさいポロネーゼ(こなチーズ) ほしがたオムレツ たなばたフルーツポンチ	クロワッサン ロールパン スパゲティ オリーブオイル ほしがたナタデココ ほしがたあん(にんどうふ)	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー ほしがたオムレツ こなチーズ	にんにく にんじん スツキーニ セロリー ピーマン たまねぎ トマト なす バイン みかん ミックスフルーツ (おうとう はくとう りんご ラフランス)	614 850	23.6 30.4
8	水	牛乳	ごはん あじのレモンふうみ にんじんしりしり とうがんのとうにゅうみそしる	ごはん あぶら きびざとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ あじてんぶんつき みそ ツナフレーク とうにゅう たまご	レモン こまつな にんじん とうがん ねぎ	604 759	22.0 27.1
9	木	牛乳	ジャージャーめん(ホットちゅうかめん) いかとポテのあげに Caウエハース(中)	ホットちゅうかめん かたくりこ ごまあぶら じゃがいも ごま Caウエハース きびざとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いか	にんにく にら しょうが ねぎ にんじん パセリ たけのこ	649 850	28.2 34.6
10	金	牛乳	ごはん えびピラフのぐ とりにくのトマトクリームに すいか	ごはん きびざとう あぶら バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ハム シュレッドチーズ えび とりにく	たまねぎ コーン にんにく にんじん しめじ さやいんげん トマト マッシュルーム すいか	609 749	28.2 34.5
13	月	牛乳	ごはん あつあげとぶたにくのかくにふう ナムル(ドレッシングあえ) もずくスープ	ごはん きびざとう かんこくナムルドレッシング ごまあぶら	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく とうふ あつあげ なると とりにく	こんにゃく もやし えのき にんじん きゅうり ねぎ こまつな しょうが たまねぎ	613 757	26.1 32.1
14	火	牛乳	スラッピードッグ(コッパパンスライス) スラッピージョー ロングフランク スライスチーズ(中) コーンスープ(てづくりルウ)	コッパパン バター あぶら こむぎこ きびざとう パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン スライスチーズ スキムミルク ロングフランク なまクリーム ぶたにく ぶたレバー	にんにく たまねぎ にんじん パセリ コーン	652 904	29.1 40.8
15	水	牛乳	なつやさいカレー(てづくりルウ)(むぎごはん) チキンナゲット(中) ズッキーニときりぼしだいこんのサラダ (ドレッシングあえ)	むぎごはん こむぎこ あぶら バター たまねぎドレッシング	コーヒーマルク ぶたにく シュレッドチーズ チキンナゲット	りんごジュース なす たまねぎ かぼちゃ しょうが スツキーニ にんにく トマト セロリー ピーマン りんご きゅうり にんじん キャベツ きりぼしだいこん	672 866	18.3 24.3



【 実施回数11回 】

※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

※箸は毎日持っていきましょう。

※給食の魚は骨取りではないので、気を付けて食べましょう。



きれいにする



おいしくいただく



友だちとふざけたりしない