

7月予定献立表

日	曜日	主食	副菜・デザート	牛乳	主な使用食品とその働き						1人分 kcal たんぱく質 g	メモ	
					血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力の元になる				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	火	麦ごはん	さばの漬け焼き かつば漬け 夏ののっぺい汁	○	さば 鶏肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参 オクラ	生姜 きゅうり 大根 なす スッキーニ しめじ	米 麦 じゃがいも 澱粉	ごま ごま油 油	703 31.1	7日 「七夕汁」	
2	水	五目冷麺	大豆入りスパイシーポテト	○	鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 茎わかめ	人参	生姜 キャベツ もやし	スパゲティ 砂糖 澱粉 じゃがいも	ごま油 ごま 油	711 30.4	7月7日は七夕です。給食では七夕汁を作ります。願い事を書く短冊に見立てて野菜を短冊切りにし、天の川に見立ててそうめんを入れます。	
3	木	ピリ辛ひじき チャーハン	もうかさめの甘酢あん 青菜と卵のスープ	○	豚肉 もつかざめ 鶏肉 卵	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉葱 生姜 椎茸	米 澱粉 砂糖	油 ごま油	744 32.3		
4	金	チキンライス	たらのハーブマリネ スコッチブロス	○	鶏肉 たら	牛乳	トマト 人参 バジル	玉葱 マッシュルーム にんにく セロリ キャベツ	米 小麦粉 澱粉 大麦	油 ごま油	702 32.1		
7	月	五目寿司	とりの天ぷら 七夕汁 くだもの	○	鶏肉 卵	牛乳	人参 小松菜	椎茸 かんぴょう ごぼう 長葱 すいか	米 砂糖 小麦粉 澱粉 そうめん	ごま 油	738 32.9		10日 「日野産ブルーベリー」 日野産のブルーベリーと日野産の卵を使ってケーキを焼きます。
8	火	チリビーンズライス	アーモンドサラダ	○	大豆 金時豆 豚肉	牛乳	人参	にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ	米 砂糖	油 アーモンド	750 26.1		
9	水	ピザトースト	じゃがいものハニーサラダ イタリアンスープ	○	鶏肉 卵	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 小松菜	にんにく 玉葱 きゅうり マッシュルーム キャベツ とうもろこし	食パン じゃがいも はちみつ	油	701 32.2		
10	木	なすとトマトの スパゲティ	グリーンサラダ 日野産ブルーベリーの ケーキ	○	豚肉 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	生姜 にんにく 玉葱 なす マッシュルーム キャベツ きゅうり ブルーベリー	スパゲティ 砂糖 小麦粉	油 バター	814 28.8		18日 「夏野菜の カレーライス」 日野産の夏野菜をたくさん使い、カレーライスを作ります。カレールーは調理員の手作りです。
11	金	夏野菜の中華丼	豆腐とわかめのスープ 蒸しとうもろこし	○	豚肉 いか 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ピーマン	生姜 にんにく 玉葱 もやし キャベツ 椎茸 なす えのき 長葱 とうもろこし	米 砂糖 澱粉	油	708 28.8		
14	月	ピラフ	スパニッシュオムレツ ABCスープ	○	豚肉 卵	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉葱 マッシュルーム とうもろこし	米 じゃがいも マカロニ	バター 油	737 30.4		水・麦茶を飲もう！
15	火	ミルクパン	チキンと豆のトマト煮 フレンチサラダ	○	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト	玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	698 30.7		普段の水分補給には、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物を飲みましょう。スポーツをするときなど、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分と一緒に補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。
16	水	なす入り麻婆豆腐丼	ししゃものカレー風味焼き 春雨スープ	○	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	にんにく 生姜 椎茸 長葱 なす 玉葱	米 砂糖 澱粉 春雨	油 ごま油	778 33.8		
17	木	夏野菜の カレーライス	海藻サラダ くだもの	○	豚肉	乳酸菌飲料 わかめ	人参 かぼちゃ トマト	にんにく 生姜 玉葱 なす キャベツ きゅうり とうもろこし 冷凍みかん	米 小麦粉 砂糖	油 バター ごま油	713 16.9		

※食材の購入の都合により変更をすることがあります。

今月の地元食材

平山地区の農家の方々が、新鮮な野菜や卵を給食室に届けてくれます。

ピーマン・なす・バジル・玉葱・トマト・きゅうり・じゃがいも・ズッキーニ・
にんにく・とうもろこし・小松菜・かぼちゃ・ブルーベリー・卵

