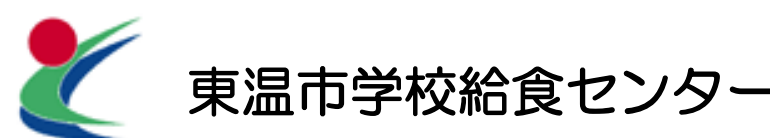


2024年度



7月 学校給食献立予定表

【献立表示のお知らせ】
献立表日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。
♡ 行事食 ☆旬の献立 ♪愛媛FCコラボメニュー
◆パリオリンピック・パラリンピック応援メニュー



日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価		
		赤おもに血や肉、骨をつくるもの	緑おもに体の調子を整えるもの	黄おもに熱や力のもとになるもの	エネルギー	たんぱく	脂質
					kcal	g	%
1月	白ご飯 牛乳 さつまい 豚肉のしょうが焼き 即席漬け	牛乳 鶏肉 油揚げ 麦みそ 白みそ 豚肉	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ キャベツ チンゲン菜 たくあん	米 米油 さつまいも 砂糖 ごま	小 621	28.5	21.4
					中 801	34.0	18.8
2火	白ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 大豆と煮干しの磯風味 三色和え	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 小煮干し 青のり	玉ねぎ にんじん 小松菜 もやし	米 こんにゃく じゃがいも 米油 砂糖 米粉	小 645	24.9	23.7
					中 829	30.1	20.7
3水	うわぎりパン 牛乳 野菜スープ 焼きウインナー ゆで野菜 青りんごゼリー (袋) ケチャップ	牛乳 ベーコン ウインナー	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 きくらげ コーン キャベツ 小松菜	パン じゃがいも 青りんごゼリー	小 650	22.3	34.5
					中 749	25.5	32.0
4水	豚キムチご飯 牛乳 野菜スープ 春巻き ゆで野菜 (冷) みかん	豚肉 牛乳 ベーコン	キムチ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 きくらげ コーン キャベツ 小松菜 冷凍みかん	米 米油 じゃがいも はるまき	小 683	21.0	29.4
					中 812	24.0	29.9
5木	白ご飯 牛乳 マーボー豆腐 アーモンド入り かみかみチップス パンサンスー	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ 小煮干し 昆布	たけのこ 玉ねぎ にんじん きくらげ にら 長ねぎ にんにく きゅうり もやし	米 米油 砂糖 でんぷん アーモンド 春雨 ごま油	小 648	26.2	27.6
					中 838	31.7	24.5
6金	五穀ご飯 牛乳 七タ汁 豆腐の変わり揚げ きゅうりの梅和え 七タゼリー	牛乳 かまぼこ 豆腐 魚すり身 ちりめん	玉ねぎ にんじん えのき茸 たけのこ 長ねぎ 葉ねぎ きくらげ きゅうり もやし キャベツ 梅干し	米 赤米 緑米 香り米 黒米 そうめん 米粉 でんぷん 砂糖 米油 七タゼリー	小 670	22.9	24.6
					中 809	26.6	22.7
7月	白ご飯 牛乳 東温汁 かぼちゃのそぼろ煮 ひじきのすだち風味漬け	牛乳 厚揚げ 鶏肉 大豆 ひじき	切干大根 白菜 干しいたけ にんじん 葉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ すだち果汁	米 さといも 米粉 もち麦粉 米油 砂糖	小 645	23.3	19.5
					中 795	27.3	17.7
8火	エビ入りナシゴレン 牛乳 ソト・アヤム チキンカツ レモンドレッシングサラダ	ベーコン えび 牛乳 鶏肉 わかめ 昆布 とさかのり ふのり ポテトとお米の ささみカツ	にんにく しょうが 玉ねぎ 赤ピーマン 枝豆 にんじん たけのこ チンゲン菜 きくらげ もやし 長ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー レモン	米 米油 砂糖 春雨 ごま油	小 630	25.6	27.7
					中 793	31.9	25.2
9水	はだか麦粉パン 牛乳 カレービーンズ ツナサラダ すいか	牛乳 大豆 牛肉 豆乳 ツナ	玉ねぎ にんじん にんにく 枝豆 コーン キャベツ きゅうり すいか	パン じゃがいも 米油 砂糖 オリーブ油	小 643	29.0	30.0
					中 781	34.6	28.2
10木	白ご飯 牛乳 かきたま汁 魚の香味揚げ キャベツと油揚げの和え物 しそひじき	牛乳 卵 鶏肉 厚揚げ ホキ 油揚げ しそひじき	玉ねぎ にんじん たけのこ えのき茸 長ねぎ パセリ キャベツ もやし きゅうり	米 じゃがいも 米粉 でんぷん 米油 砂糖	小 631	32.2	26.0
					中 778	37.2	23.6
11金	黒糖パン 牛乳 冷めん ちくわとコーンのかき揚げ 野菜炒め	牛乳 冷錦糸卵 コースハム ちくわ	きゅうり にんじん 干しただけのこ 干しいたけ レモン 切干大根 かぼちゃ 玉ねぎ コーン もやし チンゲン菜 キャベツ	パン 黒砂糖 中華麺 砂糖 はだか麦粉 米粉 米油	小 609	21.3	26.3
					中 762	25.3	24.1
12火	もち麦ご飯 牛乳 夏野菜カレー 大豆かりんとう くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 荳わかめ	玉ねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン なす にんにく キャベツ コーン きゅうり レモン	米 もち麦 じゃがいも 米油 黒砂糖 砂糖 ごま油	小 634	22.4	25.0
					中 771	26.2	23.1
13水	ピーツとコーンのであいパン 牛乳 ミネストローネ 魚のタルタルソース焼き カシューナッツ和え	牛乳 ベーコン さけ	ピーツ コーン 玉ねぎ にんじん キャベツ 長ねぎ パセリ しめじ 赤ピーマン ブロッコリー 小松菜 もやし	パン バター 砂糖 じゃがいも タルタルソース カシューナッツ	小 632	27.7	38.0
					中 776	33.3	35.8
14木	たこ飯 牛乳 けんちん汁 夏野菜のかき揚げ ブロッコリーのおひたし	たこ 松山揚げ 牛乳 豚肉 厚揚げ ウインナー	にんじん 枝豆 干しいたけ ごぼう 葉ねぎ かぼちゃ ゴーヤ コーン 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー もやし	米 こんにゃく さといも はだか麦粉 米粉 米油 砂糖	小 639	24.9	29.9
					中 778	29.5	28.1

【保護者の皆さまへ】

- ※ 物資の都合により、材料や献立が変更になることがあります。
- ※ 食物アレルギーなどの心配のある方は、献立のご確認をお願いします。
- ※ 骨ごと食べられる魚やちりめんなど、漁獲方法や加工方法等によりえび・いかオキアミ等のコンタミネーションの恐れがあります。

