

7月の給食

7月1日（月）

A 献立



B 献立



日付	A 献立	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	B 献立	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)
1	ご飯 鯖の西京焼き にんじんシリシリ	たこときゅうりの酢のもの けんちん汁 冷凍みかん				煮込みあんかけうどん 鶏の天ぷら 和風みそサラダ おふのラスク オレンジ	かぼちゃの天ぷら			
(月)		792	36.2	29.7	2.7		772	34.0	36.8	3.0

半夏生
(はんげしょう)
献立

7月2日（火）

A 献立



B 献立



日付	A 献立	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	B 献立	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)
2	ご飯 レバーの香り揚げ 切干大根と昆布の煮物	ごま酢あえ ミニトマト キャベツのみそ汁 パイナップル				はちみつパン じゃがいものスコップコロッケ※ 大根サラダ ミネストローネ ヨーグルト				
(火)		776	31.9	24.9	2.6	※コロッケの具をグラタン皿にしいて焼いたもの。スプーンですくって食べます。	829	32.5	25.3	3.0

7月3日（水）千教研のため給食はありません

7月4日（木）

A 献立



B 献立



日付	A 献立	I 補給 -	タ ン ハ ヲ ク 質	脂 質	食 塩 相 当 量	B 献立	I 補給 -	タ ン ハ ヲ ク 質	脂 質	食 塩 相 当 量
		(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)
4	枝豆ご飯 鶏ささみのしそチーズ春巻き ごまあえ 冬瓜汁※ オレンジ					ツナサンド 豆腐のカレー煮※ マリネサラダ のり塩じゃがバター 小玉すいか				
(木)	※冬瓜が入ったみそ汁。					※豚肉や豆腐・たくさんの野菜を、カレー味で煮込んだもの。				
		768	27.8	30.2	2.4		789	34.2	33.0	2.9

7月5日（金）

A 献立



B 献立



日付	A 献立	I 補給 -	タ ン ハ ヲ ク 質	脂 質	食 塩 相 当 量	B 献立	I 補給 -	タ ン ハ ヲ ク 質	脂 質	食 塩 相 当 量
		(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)
5	五目ずし 笹かまの南部揚げ※ 磯香あえ 七夕汁※※ 星のフルーツポンチ					ナン 鶏肉とオクラのトマト煮 星チーズサラダ おさつ&フィッシュビーンズ 天の川ゼリー※				
(金)	※南部揚げ・・・小麦粉・ごまがついた揚げもの。 ※※オクラとそうめんが入ったすまし汁。					※ぶどうゼリーに生クリームをトッピングしたもの。				
		813	28.2	25.0	3.1		811	35.2	28.3	2.7