

7月の給食

7月8日（月）

A 献立



B 献立



日付	A 献立	1人1日 -	タンパク質	脂質	食塩相当量	B 献立	1人1日 -	タンパク質	脂質	食塩相当量
		(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)
8	麦ご飯 麻婆豆腐 中華風サラダ 儀助揚げ※ 杏仁豆腐					テーブルロール ささみのレモンソース ごまドレッシングサラダ サマーシチュー※ パイナップル				
(月)	※さつまいも・大豆・じゃこを油で揚げて、甘いタレを絡めたもの。					※タイムという香辛料や枝豆が入ったホワイトシチュー。				
		824	31.8	26.0	2.6		804	36.9	32.8	3.0

7月9日（火）

A 献立



B 献立



日付	A 献立	1人1日 -	タンパク質	脂質	食塩相当量	B 献立	1人1日 -	タンパク質	脂質	食塩相当量
		(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)
9	和風とうもろこしご飯 じゃこ入りこんぶあえ	鶏の唐揚げ 呉汁（ごじる）	小玉すいか	黒糖コッペパン はちみつ 生揚げのピザ風焼き 海藻の梅風味サラダ ゆでとうもろこし ヨソメ-7 オレンジ						
(火)	A B 献立共に、「とうもろこし」を味わいます。									
		818	39.3	24.5	2.7		824	35.3	29.3	3.0

7月10日（水）千教研のため給食はありません

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)
10	うめしそしらすご飯 和風ハンバーグ 干切りキャベツ 磯香あえ かきたま汁 ヨーグルト					ソフト麺肉みそソース 中華サラダ ひよこ豆と小魚のカレー揚げ 冷凍みかん				
(水)		786	34.5	29.4	2.9		791	31.3	26.3	3.4

7月11日（木）

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)
11	もち玄米入りごはん すずきのおろしにんじんソース※ じゃこおかかあえ 鶏とひじきの炒り煮 豆腐のみそ汁 札幌					テーブルロール すずきのホイル※・ムース※※ぞえ フレンチサラダ トマトスープ パイナップル				
(木)	※すりおろしたにんじんとたまねぎで作ったしょうゆ味のソース。					※香ばしく焼くこと。※※バターを加えたクリームのこと。				
		760	32.5	30.9	2.6		774	36.8	29.4	2.7

船橋の食材を
食べる日
すずき

7月12日（金）

A 献立



B 献立



日付	A 献立	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	B 献立	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量
		(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)
12	夏野菜カレーライス ゆで枝豆 冷凍みかん	冷しゃぶサラダ				はちみつパン レバーのトマト煮 ゆで枝豆 ポトフ みかんと白桃のゼリー	にんじんとレタのサラダ			
(金)		790	24.6	30.6	2.4		855	36.5	30.3	3.2

船橋の食材を
食べる日
枝豆