

7月 予定献立表

日	曜日	主食 牛乳	副食
1	月	ごはん 牛乳	鯖のホイル焼き にらたま汁 ビーフソテー アンデスメロン
2	火	ごはん 牛乳	揚げ出し豆腐のごまだれかけ さつま汁 青菜ともやしのひたし ブルーベリーゼリー
3	水	コッペパン 牛乳	鮭のパン粉焼き 米粉のみそシチュー ドレッシングサラダ セレクトデザート 地場産品献立
4	木	ごはん 牛乳	星形オムレツ 七タ汁 小松菜と切干大根のひたし 七タゼリー 
5	金	食パン 牛乳	鶏肉の香り揚げ フルーツポンチ 茎わかめのサラダ チョコクリーム
8	月	ごはん 牛乳	ひよこ豆の揚げがらめ きのこのすまし汁 もやしと胡瓜の生姜あえ 豆乳プリン
9	火	ごはん 牛乳	鯖の豆板醤焼き じゃがいものみそ汁 ひじきの炒り煮 ピーチシャーベット
10	水	食パン 牛乳	焼きハンバーグ ポテトスープ 豆いろいろサラダ すいか 
11	木	ごはん 牛乳	いかのかりん揚げ 太きゅうりのそぼろ煮 いんげんのごまあえ 青りんごゼリー 郷土食献立
12	金	米粉入りパン 牛乳	あらびきウインナー 卵とコーンのスープ 小松菜のオイスターソース炒め カスタードプリン 地場産品献立
15	月		
16	火	麦ごはん 牛乳	卵のベーコン巻き 夏野菜カレー ごまごまサラダ チーズ 地場産品献立
17	水	2/3コッペパン 牛乳	若鶏肉のレモン焼き ナスとトマトのパスタ ほうれん草のコーンあえ 干しプルーン 地場産品献立
18	木	高岡野菜のスタミナ豚丼 牛乳	フライドポテト とうふのすまし汁  たかおか食19井献立
19	金	ごはん 牛乳	赤魚の立田揚げ 韓国風肉じゃが 胡瓜のナムル
22	月	ごはん 牛乳	ししゃものフライ きゃべつのもちもちスープ ブロッコリーのソテー ヨーグルト
23	火	ごはん 牛乳	えびシューマイ 麻婆豆腐 バンサンスー 冷凍みかん

7月の平均栄養摂取量 エネルギー:653kcal たんぱく質:25.0g 脂質:20.8g
参考:栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー:650kcal たんぱく質:21~33g 脂質:14~22g)

※都合により献立を変更することがあります。

※2学期の給食開始は8月28(水)です。

