

7月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜日	牛乳 ゆ	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や体温となるもの)	緑 群 (体の調子をよくするもの)	小学校		中学校	
							エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]
1	げつ	○	みそ豚丼(ご飯) 大根のごま酢和え	牛乳 豚肉 みそ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ こんにゃく いんげん 大根 きゅうり	592	23.5	716	28.0
2	か	○	ぶどうパン(食パン) 鶏肉のきのこソース トマトスープ 小松菜とウインナーのソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン ウインナー	ぶどうパン 米ぬか油 砂糖 でん粉	玉ねぎ マッシュルーム 人参 キャベツ トマト パプリカ とうもろこし 小松菜	598	25.2	742	31.4
3	すい	○	夏野菜カレー(麦ご飯) 枝豆とキャベツのサラダ 小玉すいか	牛乳 豚肉 チーズ	麦ご飯 米ぬか油 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ズッキーニ なす かぼちゃ キャベツ パプリカ 枝豆 すいか	714	22.9	863	27.3
4	もく	○	ご飯 さばのガーリック焼き えのきのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮	牛乳 さば 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 でん粉	にんにく えのきたけ 長ねぎ 生姜 玉ねぎ グリーンピース	663	30.5	823	38.0
5	きん	○	ご飯 星型メンチカツ 七タ汁 小松菜のじゃこ和え	牛乳 メンチカツ かまぼこ 魚麵 ちりめんじゃこ	米 米ぬか油 ごま油 砂糖	人参 とうがん 長ねぎ 緑豆もやし 小松菜	608	20.6	733	24.0
8	げつ	○	長崎ちゃんぽん(蒸し中華めん) にらまんじゅう(2コ) 大根サラダ	牛乳 にらまんじゅう 豚肉 いか なんと	中華めん 米ぬか油 でん粉 砂糖	生姜 人参 キャベツ きくらげ 大根 きゅうり 玉ねぎ	641	25.9	708	28.2
9	か	○	ご飯 みそ肉じゃが キャベツとえのきのおひたし	牛乳 豚肉 さつま揚げ みそ	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん キャベツ えのきたけ	644	28.3	784	34.1
							600	24.6		
10	すい	○	ダイスチーズパン ホキフライ ミネストローネ ささみとコーンのソテー	牛乳 ホキ 豆乳 ベーコン 鶏肉	ダイスチーズパン でん粉 米パン粉 米ぬか油 マカロニ 砂糖	にんにく セロリ 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト エリンギ とうもろこし	626	29.7	772	38.0
11	もく	○	ご飯 麻婆なす 春雨の華風和え	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 緑豆春雨 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ 長ねぎ なす きゅうり 緑豆もやし	623	24.7	756	29.7
12	きん	○	ご飯 さけの照り焼きだれ にらたま汁 豚肉とチンゲン菜炒め	牛乳 さけ 豆腐 鶏卵 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 にら 生姜 チンゲン菜 緑豆もやし パプリカ	585	30.0	717	37.6

7月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜日	牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や体温となるもの)	緑 群 (体の調子をよくするもの)	小学校		中学校	
							I給食 - [kcal]	たんぱく質 [g]	I給食 - [kcal]	たんぱく質 [g]
16	火	○	ごはん 鶏肉の中華だれ もずくスープ ふチャンブルー	牛乳 鶏肉 もずく ベーコン 鶏卵	米 米ぬか油 ごま油 砂糖 でん粉 ふ	にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ 緑豆もやし	617	24.9	762	30.7
17	水	○	ガパオライス(ご飯) 春雨と肉団子のスープ ももゼリー	牛乳 肉団子 鶏肉	米 緑豆春雨 米ぬか油 砂糖 ももゼリー	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく パプリカ ピーマン たけのこ	611	22.6	730	26.9
18	木	○	ごはん ほっけの竜田揚げ 豚汁 もやしと油揚げの甘酢和え	牛乳 ほっけ 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖	生姜 人参 こんにゃく ごぼう 大根 長ねぎ 緑豆もやし 小松菜	615	26.1	758	32.9
19	金	○	ココアマール食パン ポークビーンズシチュー フレンチサラダ	牛乳 豚肉 大豆 いんげん豆	マーブルパン 米ぬか油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース とうもろこし パプリカ キャベツ きゅうり	705	24.7	867	29.8

稲城市教育部学校給食課
第一給食係 042-377-8904
第二給食係 042-331-7103