

7月献立予定表

魚沼市立広神東小学校

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ちゅうかあえ チンジャオロースー	コーンソーテー しろみぎかなの パンこやき	コロコロサラダ ハムカツ	なまあげとぶたにくの みそいため てづくりふりかけ	たなばた ゼリー
ごはん	ごはん	まるパン	ごはん	そうめん サラダ
タッカルビふう スープ	ミネスト ローネ	とうにゅう スープ	とり ごぼうじる	ハヤシライス (むぎごはん)
594	2.6	587	623	706
2.8	1.8	2.7	1.8	2.8
ぶたにく ハム かまぼこ とりにく 牛乳	メルルルサ チーズ ひよこまめ ベーコン みそ 牛乳	ハム チーズ ベーコン とうにゅう 牛乳	ちりめん かつおぶし こんぶ ぶたにく あつあげ みそ とりにく やきとらふ 牛乳	ぶたにく ハム 牛乳
たけのこ ビーマン パプリカ たまねぎ キャベツ にんじん こまつな しいたけ にら	コーン ぶなしめじ えだまめ たまねぎ にんじん セロリー トマト パセリ	にんじん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ パセリ	にんじん たけのこ キャベツ にら ごぼ う こんにゃく えのきたけ ねぎ	たまねぎ にんじん エリンギ トマ ト きゅうり パプリカ
こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	こめ オリーブあぶら パンこ パ ター マカロニ じゃがいも	まるパン あぶら じゃがいも あぶら	こめ ごま さとう あぶら かたくり こ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ぶ そ めん オリーブあぶら セリー
8	9	10	11	12
えだまめサラダ もうかざめのにつけ	カレー ポテト ビーンス	なっとうあえ カラフルあげに	シーラー ザリ	もやしとわかめの サラダ
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
そばろじる	とうにゅう たんたん スープ	さわにわん	もずく スープ	みそワンタ ン スープ
597	2.2	662	599	625
2.2	1.7	2.1	2.2	2.2
さめ ハム あつあげ とりにく 牛 乳	ぶたにく とうにゅう だいず だい ず 牛乳	とりにく なっとう のり ぶたにく かまぼこ 牛乳	ぶたにく あつあげ たまご かつおぶし こんぶ かまぼこ とうらふ もずく ベーコン 牛乳	ぶたにく みそ わかめ ツナ とり にく 牛乳
しょうが えだまめ キャベツ きゅうり もやし にんじん ねぎ しいたけ きぬさや	チンゲンさい きくらげ もやし キャベツ にんじん コーン ねぎ	かぼちゃ なす パプリカ えだまめ キャベツ こまつな にんじん きゅうり ごぼう えのきたけ たけのこ	ゴーヤ もやし にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	たまねぎ もやし ビーマン にんじん きゅうり コーン はくさい ねぎ しいたけ
こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	こめこめん あぶら ごま じゃがいも	こめ かたくりこ くるまふ あぶら さとう マロニー	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ ワンタン
15	16	17	18	19
海の日	れいとろ みかん	キャロットラペ ラタトゥイユ	きゅうりとわかめの あまずあえ さばのごまてりやま	ママーナス なつきりざい
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	コンソメ スープ	たら の こ あ ん ず ジャ ム こ っ ぺ ん こ っ ぺ ん こ っ ぺ ん	きりぼし だいこんの みそしる	にら とんじる
	708	561	595	631
	1.5	2.0	2.2	2.1
	とりにく ツナ のり ベーコン 牛 乳	ベーコン すけとうだら 牛乳	さば あぶらあげ うちまめ(だい ず) みそ 牛乳	なっとう ぶたにく だいず あつあ げ みそ とうらふ 牛乳
	こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ コーン パセリ みかん	たまねぎ なす スズキニ パプリ カ トマト にんじん なつみかん ねぎ	きゅうり えのきたけ ねぎ	のぎわかめ たくあん(だいこん) モロヘイヤ あおじそ オクラ なす たまねぎ にんじん たけのこ にら しいたけ もやし こんにゃく
	こめ ごまあぶら さとう かたくり こ あぶら じゃがいも	こっぺん パン ジャム オリーブあぶら さ とう バター アーモンド じゃがいも	こめ さとう ごま じゃがいも かたくりこ	こめ ごま あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ
22	23	24	25	26
はるさめサラダ いかのさらさあげ	ちゅうかふうツナポテ ト コーンしゅうまい(2こ)	ゼリー		
ごはん	ごはん	ごはん		
トマトと たまごの スープ	しょうがじょうゆ ラーメン スープ	ひきにくと なつやさいのカレー (むぎごはん)		
593	596	715		
1.7	3.3	2.8		
いか ハム ベーコン たまご 牛乳	ぶたにく なると ツナ 牛乳	ぶたにく だいず チーズ だいず いんげんまめ ハム 牛乳		
キャベツ きゅうり きくらげ にんじん たまねぎ トマト にら	もやし メンマ ねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン	なす かぼちゃ スズキニ たまね ぎ にんじん トマト えだまめ コーン キャベツ きゅうり		
こめ かたくりこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ちゅうかめん じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	こめ むぎ あぶら ゼリー		
29	30	31	夏休み	
				
			正しいところに 食器を置こう!	
			今日の エネルギーは どのくらい?	
			どんな食材が 使われているか 確認しよう!	
1日の生活リズム			献立の見方	
			副菜 ふくさい	
			主菜 しゅさい	
			しゅよく 主食	
			しるもの 汁物	
			エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	
			赤【1・2群】	
			主に体をつくるものになる食品	
			緑【3・4群】	
			主に体の調子を整える食品	
			黄【5・6群】	
			主にエネルギーのもとになる食品	

※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。