

◎小学校中学年の盛り付け量となります。今回は7月1日(火)～18日(金)の献立を掲載しています!

7月1日(火)	7月2日(水)
<p data-bbox="172 277 453 309">コーンのフレンチサラダ</p> <p data-bbox="488 277 769 309">ホットドッグ風ハンバーグ</p>  <p data-bbox="188 640 405 672">横割りコッパン</p> <p data-bbox="571 640 705 672">ABC スープ</p> <p data-bbox="172 707 778 788">【小学校】エネルギー:555kcal たんぱく質:24.9g 【中学校】エネルギー:652kcal たんぱく質:28.3g</p>	<p data-bbox="852 277 1053 309">キャベツの含め煮</p> <p data-bbox="1155 322 1404 353">とり肉のスタミナ焼き</p>  <p data-bbox="852 640 989 672">ご飯(白米)</p> <p data-bbox="1155 640 1372 672">じゃがいものみそ汁</p> <p data-bbox="820 707 1426 788">【小学校】エネルギー:516kcal たんぱく質:23.3g 【中学校】エネルギー:663kcal たんぱく質:29.9g</p>
7月3日(木) かまいしカミカミデー	7月4日(金)
<p data-bbox="197 896 367 927">ひじきのサラダ</p> <p data-bbox="520 931 711 963">カミカミいかカツ</p>  <p data-bbox="229 1263 351 1294">コッパン</p> <p data-bbox="584 1263 721 1294">コーンスープ</p> <p data-bbox="172 1330 778 1411">【小学校】エネルギー:624kcal たんぱく質:24.9g 【中学校】エネルギー:771kcal たんぱく質:30.8g</p>	<p data-bbox="852 896 1021 927">きんぴらごぼう</p> <p data-bbox="1187 940 1372 972">さばの香味焼き</p>  <p data-bbox="868 1263 1005 1294">ご飯(白米)</p> <p data-bbox="1203 1263 1388 1294">もやしのみそ汁</p> <p data-bbox="820 1330 1426 1411">【小学校】エネルギー:606kcal たんぱく質:23.6g 【中学校】エネルギー:796kcal たんぱく質:30.0g</p>
7月7日(月) 七夕献立	7月8日(火)
<p data-bbox="175 1514 430 1545">ほうれん草ののり和え</p> <p data-bbox="520 1550 711 1581">星形ハンバーグ</p> <p data-bbox="175 1657 328 1688">七夕デザート</p>  <p data-bbox="223 1886 360 1917">ご飯(白米)</p> <p data-bbox="552 1886 737 1917">オクラのすまし汁</p> <p data-bbox="172 1953 778 2033">【小学校】エネルギー:529kcal たんぱく質:20.4g 【中学校】エネルギー:679kcal たんぱく質:25.4g</p>	<p data-bbox="826 1514 1082 1545">野菜とパスタのサラダ</p> <p data-bbox="1171 1532 1401 1563">ポークビーンズ(※)</p>  <p data-bbox="874 1886 995 1917">コッパン</p> <p data-bbox="1155 1886 1404 1917">根菜のコンソメスープ</p> <p data-bbox="820 1953 1426 2033">【小学校】エネルギー:548kcal たんぱく質:23.2g 【中学校】エネルギー:663kcal たんぱく質:27.4g</p>

7月9日(水)

大根のナムル風

国産ぶりキャベツカツ



ご飯(白米)

ピリ辛みそ汁

【小学校】エネルギー:553kcal たんぱく質:15.8g
【中学校】エネルギー:712kcal たんぱく質:18.5g

7月10日(木)

ジャーマンポテト

とり肉のハーブ焼き



食パン

ミネストローネ

【小学校】エネルギー:537kcal たんぱく質:28.2g
【中学校】エネルギー:665kcal たんぱく質:36.0g

7月11日(金)

キャベツとコーンの
レモン和え

豚キムチ炒め



ご飯(白米)

ひきな汁

【小学校】エネルギー:506kcal たんぱく質:21.7g
【中学校】エネルギー:636kcal たんぱく質:25.7g

7月14日(月)

海藻の梅風味和え

さばのみそ煮



ご飯(白米)

五目汁

【小学校】エネルギー:577kcal たんぱく質:23.2g
【中学校】エネルギー:692kcal たんぱく質:25.9g

7月15日(火)

わかめとコーンのサラダ

チキンナゲット

ミルメーク



コッペパン

小松菜のコンソメスープ

【小学校】エネルギー:495kcal たんぱく質:21.9g
【中学校】エネルギー:622kcal たんぱく質:27.2g

7月16日(水)

ブレンオムレツ



ポークカレー
ご飯(白米)

フルーツポンチ

【小学校】エネルギー:662kcal たんぱく質:21.3g
【中学校】エネルギー:870kcal たんぱく質:25.9g

7月17日(木)

ペンネと夏野菜の
トマト煮込み

国産かぼちゃの
ひき肉フライ



コッペパン

チーズと卵のふわふわスープ

【小学校】エネルギー:643kcal たんぱく質:26.4g

【中学校】エネルギー:798kcal たんぱく質:31.9g

7月18日(金) 1学期給食最終日

じゃがいものそぼろ煮

野菜とわかめの
豆乳寄せ



ご飯(白米)

豚汁

【小学校】エネルギー:603kcal たんぱく質:24.9g

【中学校】エネルギー:754kcal たんぱく質:29.5g

※ ポークビーンズ



「ポークビーンズ」は豚肉と白いんげん豆をトマト味で煮込んだ料理で、アメリカではポピュラーな家庭料理の1つです。

給食ではいんげん豆のほかにひよこ豆と大豆も使用しており、豆の植物性たんぱく質と豚肉の動物性たんぱく質がたっぷり入った一品となっています。