７月献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間・血や肉になる	黄の仲間・熱や力の元になる	緑の仲間・体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
1 火	タコ飯 半夏生献立	○	油揚げ,たこ	精白米	しょうが,小松菜	酒,水,だし昆布,醤油,薄口醤油,塩,みりん	738 kcal
	鶏肉の塩こうじ焼き		鶏肉			塩,酒,こしょう,塩こうじ	38.0 g
	わかめと豆腐の味噌汁		豆腐,わかめ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ	水,だし削り節	
	２色ピーチゼリー		寒天	上白糖	白桃,黄桃	水,白ワイン	
2 水	ゆかりご飯	○		精白米		酒,水,ゆかり粉	755 kcal
	卵の中華風あんかけ		鶏卵	ごま油,三温糖,でん粉	たけのこ,しいたけ,人参,玉ねぎ,こねぎ	酒,塩,醤油,酢,水	27.9 g
	ごぼうサラダ			油,三温糖,白ごま,ごま油	ごぼう,人参,もやし,きゅうり	醤油,酢,塩	
	大根の味噌汁		豆腐,みそ		大根,人参,長ねぎ,小松菜	水,だし削り節	
3 木	白飯	○		精白米		酒,水	802 kcal
	マーボーギョウザ		鶏肉,大豆,みそ	油,ぎょうざの皮,油,白ごま,ごま油,でん粉	にんにく,しょうが,白菜,長ねぎ,にら	酒,塩,こしょう,醤油,テンメンジャン,オイスターソース,トウバンジャン,さんしょう,水	28.3 g
	野菜の中華和え			上白糖,ごま油	小松菜,もやし	醤油,トウバンジャン,からし,湯	
	中華コーンスープ			ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,たけのこ,長ねぎ,玉ねぎ,チンゲンサイ,ホールコーン	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
4 金	冷やしうどん	○	豚肉,わかめ	うどん	大根,長ねぎ	酒,水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油,薄口醤油,みりん	746 kcal
	イカ天		いか	油,でん粉,三温糖,でん粉		塩,酒,醤油,みりん,水	35.5 g
	蒸し鶏のサラダ		鶏肉	ごま油,白ごま,油,三温糖	キャベツ,きゅうり,人参,長ねぎ,しょうが	塩,醤油,酢	
	オレンジ				オレンジ		
7 月	ココアパン 七夕献立			ココアパン			879 kcal
	ラザニア	○	鶏肉,レンズ豆,牛乳,チーズ	ラザニア,オリーブ油,薄力粉,バター	にんにく,玉ねぎ,人参	塩,こしょう,水,トマトピューレ,トマトケチャップ,ウスターソース,オレガノ,バジル	35.0 g
	七夕フルーツポンチ			上白糖	ナタデココ,バナナ,みかん,黄桃	水,サイダー	
8 火	バターチキンカレー	○	鶏肉,レンズ豆,ヨーグルト	精白米,油,じゃが芋,薄力粉,バター	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,トマト	湯,水,赤ワイン,チャツネ,中濃ソース,食塩,こしょう,カレー粉,ガラムマサラ,クミン,チリパウダー,醤油,鶏がら	786 kcal
	グリーンサラダ			三温糖,油	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,玉ねぎ	醤油,塩,酢	27.9 g
	冷凍ミカン				みかん		
9 水	白飯	○		精白米		酒,水	768 kcal
	チキンチキンごぼう		鶏肉	でん粉,じゃが芋,油,三温糖,白ごま	ごぼう	塩,こしょう,醤油,酒,みりん	31.7 g
	小松菜のごま和え			三温糖,白ごま,白ごま	人参,白菜,小松菜	醤油	
	具だくさんの味噌汁		鶏肉,みそ	油,こんにゃく	人参,大根,長ねぎ,しょうが	水,だし削り節	
10 木	高菜チャーハン	○	鶏肉	精白米,米粒麦,油,白ごま,ごま油	にんにく,長ねぎ,高菜漬	酒,水,塩,醤油,こしょう	764 kcal
	中華春雨スープ		豚肉	緑豆春雨,ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,チンゲンサイ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,オイスターソース,醤油	21.6 g
	大学芋			油,さつま芋,三温糖,水あめ,黒ごま		水,醤油	
11 金	ソース焼きそば	○	鶏肉,青のり	油,中華麺	長ねぎ,もやし,キャベツ,人参	酒,塩,こしょう,カレー粉,中濃ソース	856 kcal
	大麦入りトマトスープ		鶏肉	オリーブ油,おおむぎ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,セロリ,キャベツ,トマト	水,鶏がら,塩,こしょう	32.5 g
	チーズケーキ		チーズ,鶏卵,生クリーム	上白糖,バター,薄力粉	レモン	バニラエッセンス	
14 月	パリ市15区連携記念給食 アッシパルマンティエ	○	牛肉,豚肉,牛乳,チーズ	バター,油,じゃが芋	玉ねぎ,人参,セロリ,マッシュルーム,トマト	塩,赤ワイン,鶏がら,水	726 kcal
	ポテトサラダニース風		鶏卵,ツナ,アンチョビ	じゃが芋,油	きゅうり,トマト,ホールコーン,枝豆,玉ねぎ	酢,塩,こしょう	31.5 g
	フルーツの紅茶のカクテル		寒天	上白糖	りんご,みかん,洋梨	水,紅茶	
15 火	紫芋のスイートブールパン	○	牛乳	丸パン,むらさき芋,薄力粉,上白糖,バター			725 kcal
	クリームシチュー		鶏肉,牛乳,いんげん豆	油,じゃが芋,バター,薄力粉	玉ねぎ,人参,ほうれん草,しめじ,しょうが	白ワイン,塩,こしょう,水,鶏がら,塩	25.5 g
	海藻サラダ		ひじき,わかめ,糸寒天	三温糖,油	きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	醤油,塩,酢	
	アイスマンゴー				マンゴー		
16 水	ビビンバ風混ぜご飯	○	鶏肉,大豆	精白米,米粒麦,三温糖,油,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,もやし,小松菜,人参	酒,水,醤油,コチュジャン,トウバンジャン,塩	798 kcal
	ヤンニョムチキン		鶏肉	油,でん粉,三温糖	しょうが,にんにく,長ねぎ	塩,こしょう,醤油,酒,みりん,酢,コチュジャン	39.1 g
	トックとわかめスープ		わかめ	トック,ごま油,白ごま	しょうが,玉ねぎ,もやし,えのき	水,鶏がら,塩,こしょう,醤油	
17 木	うなぎめし 土用の丑の日献立	○	うなぎ,油揚げ,のり	精白米,三温糖,白ごま	人参,長ねぎ,小松菜	酒,水,醤油,みりん	739 kcal
	白菜のごま和え			三温糖,白ごま	人参,白菜,小松菜	醤油	22.2 g
	冬瓜のとろりスープ		豆腐	でん粉	えのき,こねぎ,冬瓜,人参	水,だし削り節,だし昆布,塩,醤油,酒	
	スイカ				すいか		
18 金	終業式（給食なし）						

また9月にお会いしましょう！
それでは素敵な42日間を！ 給食室より