

7月の献立

7月7日(月)
七夕献立

たくさんの☆が登場します。
お楽しみに！



7月8日(火)
チュニジアの
おいしい料理

じゃがいもやツナ、
チーズなどが入った
オムレツに似た料理です♪

タジン



7月16日(水)
沖縄県の
おいしい料理

沖縄県産もずくが
入ったスープです。

もずくスープ



7月18日(金)
デザートセレクト

焼きプリンタルトと
シューアイス
好きなデザートを選
びましょう！



～7月給食目標～

みんなで協力して準備や
片付けをしよう！

栄養表示について

表示の栄養価は、中学部の
栄養価です。
基準値は以下のとおりです。

エネルギー：740kcal
たんぱく質：24～37g
脂質：20～30%

7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	
<p>かぼちやの そばろに</p> <p>やししやもの なんぼんづけ 小 2匹 中・高 3匹</p> <p>ごはん</p> <p>キャベツの みそしる</p> <p>エネルギー：736kcal たんぱく質：29.0g 脂質：21%</p>	<p>ゆかりあえ</p> <p>ぶたにくの しょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>こまつなの みそしる</p> <p>エネルギー：716kcal たんぱく質：27.0g 脂質：29%</p>	<p>すいか</p> <p>なつやさい カレー</p> <p>オクラと だいのんの あえもの</p> <p>エネルギー：768kcal たんぱく質：24.6g 脂質：23%</p>	<p>ピクルス</p> <p>ポーク ピカタ</p> <p>しよくパン</p> <p>チョコ クリーム</p> <p>ABC スープ</p> <p>エネルギー：737kcal たんぱく質：31.0g 脂質：27%</p>	
7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)
<p>やさいの こんぶあえ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>あまのがわ ゼリー</p> <p>たなはたじる</p> <p>エネルギー：756kcal たんぱく質：24.3g 脂質：24%</p>	<p>こまつなと コーンの ソテー</p> <p>タジン</p> <p>ごはん</p> <p>れいとう おとう</p> <p>ぶたにくと だいのんの スープ</p> <p>エネルギー：730kcal たんぱく質：26.0g 脂質：24%</p>	<p>はるさめの いためもの</p> <p>しゅうまい 小 2個 中・高 3個</p> <p>ごはん</p> <p>とうふと わかめスープ</p> <p>エネルギー：711kcal たんぱく質：24.3g 脂質：25%</p>	<p>きゅうりと えだまめの ごまこんぶあえ</p> <p>あかうおの しおこうじやき</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p> <p>エネルギー：709kcal たんぱく質：29.4g 脂質：25%</p>	<p>ポイル キャベツ</p> <p>とりにくと レバーの オーロラソース あえ</p> <p>しよくパン</p> <p>コーン スープ</p> <p>エネルギー：757kcal たんぱく質：32.0g 脂質：32%</p>
7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)
<p>キャベツの そくせきづけ</p> <p>あじの からあげ</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちやじる</p> <p>エネルギー：721kcal たんぱく質：25.8g 脂質：24%</p>	<p>ごまポテト</p> <p>なつやさいと とりにくの トマトソースに</p> <p>しよくパン</p> <p>りんご ジャム</p> <p>オニオン スープ</p> <p>エネルギー：719kcal たんぱく質：28.1g 脂質：26%</p>	<p>もやしと きゅうりの あえもの</p> <p>ゴーヤの いためもの</p> <p>ごはん</p> <p>ヨーグルト</p> <p>沖縄県産 もずくスープ</p> <p>エネルギー：748kcal たんぱく質：30.4g 脂質：27%</p>	<p>もやしと にんじんの ごまあえ</p> <p>こうや どうふの たまごじり</p> <p>ごはん</p> <p>なめこの みそしる</p> <p>エネルギー：721kcal たんぱく質：25.7g 脂質：26%</p>	<p>カリカリ きゅうり</p> <p>なつやさい どんの ぐ</p> <p>なつやさいどん (ごはん)</p> <p>たまねぎの みそしる</p> <p>デザートセレクト ★焼きプリンタルト ☆シューアイス</p> <p>エネルギー：★757kcal/☆719kcal たんぱく質：★26.4g/☆28.3g 脂質：★26%/☆27%</p>