

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	牛乳	献立名	赤群 あかぐん ちにく(血や肉をつくるもの)	黄群 きゆうぐん ちから(力や体温とるもの)	みどり群 みどりぐん からだ(体の調子をよくなるもの)	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
							I種 - きろからりー [kcal]	たんぱくしつ ぐらむ [g]	I種 - きろからりー [kcal]	たんぱくしつ ぐらむ [g]
3	げつ	○	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 鶏肉 チーズ	麦ご飯 米ぬか油 砂糖 パター 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	681	23.8	823	28.4
4	か	○	ご飯 さばのガーリック焼き もずくスープ ふチャンプルー	牛乳 さば ハム もずく ベーコン 鶏卵	米 米ぬか油 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ 小松菜 緑豆もやし	617	26.1	764	32.3
5	すい	○	ココアマール食パン 鶏肉のバーベキューソース トマトスープ 人参とツナのサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ	マールパン 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ トマト 緑豆もやし 小松菜	651	25.8	808	31.9
6	も	○	みそ豚丼(ご飯) 華風和え	牛乳 豚肉 みそ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 緑豆春雨 ごま油 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 きゅうり 緑豆もやし	603	23.5	729	28.0
7	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
10	げつ	○	ご飯 麻婆なす こんにゃくと大根のサラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ 長ねぎ なす 大根 こんにゃく パプリカ 小松菜	607	24.3	737	29.3
11	か	○	ミルクパン(食パン) 鶏肉のマスタード焼き ファソラーダ (白いんげん豆のスープ) ペンネソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン いんげん豆 豚肉	ミルクパン 米ぬか油 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト にんにく キャベツ ぶなしめじ	604	27.8	753	34.5
12	すい	○	ご飯 ホキの甘酢だれ レタスと卵のスープ ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 ホキ 鶏卵 ベーコン	米 でん粉 米ぬか油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 レタス とうもろこし ほうれん草	597	22.3	730	28.1
13	も	○	ご飯 みそ肉じゃが にらともやし炒め	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 たまご 玉ねぎ こんにゃく いんげん ぶなしめじ 緑豆もやし にら	601	24.6	729	29.4

令和5年度【ふりがな】

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	牛乳	献立名	あか	ぐん	き	ぐん	みどり	ぐん	しょうがっこう		ちゅうがっこう	
				赤	群	黄	群	緑	群	I類	たんぱく	I類	たんぱく
				ちにく (血や肉をつくるもの)		ちから (力や	たいおん 体温となるもの)	からだ (体の	ちょうし 調子をよくするもの)	きろからりー [kcal]	ぐらむ [g]	きろからりー [kcal]	ぐらむ [g]
14	きん	○	ガバオライス(ご飯) 春雨と肉団子のスープ	牛乳 肉団子 鶏肉		米 米ぬか油 砂糖		人参 玉ねぎ キャベツ パプリカ ピーマン たけのこ		592	22.6	711	26.8
18	か	○	ご飯 ほっけの竜田揚げ 豚汁 もやしと油揚げの甘酢和え	牛乳 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	すい	○	黒砂糖パン(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		黒砂糖パン 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		611	23.3	746	28.1

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