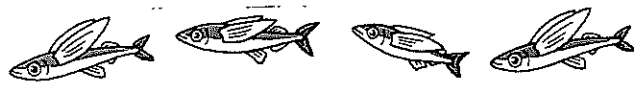


7月の献立表



建国幼・小・中・高等学校

日付	献立	主な材料名
1日(水)	豚肉の生姜焼き 厚揚げのそぼろ煮 大根とわかめの酢の物 味噌汁 キムチ	豚肉 玉ねぎ ピーマン 人参 パプリカ(黄) キャベツ 土生姜 厚揚げ 鶏むねミンチ 片栗粉 大根 わかめ(国) 胡瓜 太もやし えのき茸 青ねぎ キムチ
2日(木)	ダッカルビ フライビーンズ 小松菜ともやしの和え物 味噌汁	鶏もも肉 玉ねぎ 人参 ニラ じゃが芋 キャベツ にんにく 土生姜 水煮大豆(国) 白ごま 小松菜 太もやし うす揚げ おつゆ麩 青ねぎ
3日(金)	ひじき入りコロケ チンゲン菜とちくわの塩炒め マカロニサラダ すまし汁 キムチ	じゃが芋 玉ねぎ 牛ミンチ 豚ミンチ ひじき 小麦粉 卵(衣用) パン粉 キャベツ チンゲン菜 煮込みちくわ マカロニ ポークハム 胡瓜 人参 豆腐 花麩 青ねぎ キムチ
4日(土)	冷やし五目うどん 海老&オクラの天ぷら 昆布おにぎり	細うどん うす揚げ 卵 わかめ(国) 人参 干しいたけ 海老 オクラ 小麦粉 卵(衣用) 塩吹き昆布 白ごま
6日(月)	ピビンパ ちくわの磯辺揚げ わかめスープ キムチ	牛ミンチ 豚ミンチ 水煮ぜんまい ほうれん草 人参 大根 胡瓜 豆もやし 卵 煮込みちくわ 小麦粉 卵(衣用) 青のり粉 わかめ(国) 青ねぎ 白ごま
7日(火)	夏野菜カレー コーンサラダ	豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす オクラ パーモントカレールウ ジャワカレールウ インドカレールウ キャベツ (冷)コーン 人参 わかめ(国)
8日(水)	ヤンニョムチキン 大根とツナの煮物 ポテトサラダ 味噌汁	鶏もも肉 にんにく 土生姜 片栗粉 白ごま キャベツ ツナフレーク 大根 じゃが芋 胡瓜 人参 卵 玉ねぎ うす揚げ 青ねぎ
9日(木)	和風ハンバーグ ベーコンと水菜のスパゲティ もやしの磯風味和え かき玉味噌汁 キムチ	牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 卵(つなぎ用) パン粉 キャベツ ベーコン スパゲティ 水菜 人参 バター 太もやし 胡瓜 刻みのり 卵 えのき茸 キムチ
10日(金)	白身魚のチリソース 切り干し大根の炒り煮 胡瓜と蒸し鶏の塩だれ和え すまし汁	骨なしホキ 片栗粉 玉ねぎ にんにく 土生姜 キャベツ 切り干し大根(国) うす揚げ 人参 胡瓜 鶏むね肉 白ごま 花麩 わかめ(国) 青ねぎ
13日(月)	豚カツ 白菜とベーコンのコンソメ煮 雷こんにゃく 味噌汁	豚ロースカツ肉 小麦粉 卵(衣用) パン粉 キャベツ 白菜 ベーコン 人参 板こんにゃく(国) 花かつお えのき茸 おつゆ麩 青ねぎ
14日(火)	キムチチゲ れんこん挟みフライ	豚肉 白菜 玉ねぎ ニラ 大根 えのき茸 豆腐 キムチ 水煮れんこん 鶏むねミンチ 玉ねぎ 土生姜 片栗粉 小麦粉 卵(衣用) パン粉 白ごま
15日(水)	鶏のねぎだれ和え ひじき豆 小松菜のナムル 味噌汁	鶏もも肉 玉ねぎ 青ねぎ にんにく 土生姜 片栗粉 キャベツ ひじき 人参 つきこんにゃく(国) 水煮大豆 小松菜 太もやし 白ごま 大根 うす揚げ 青ねぎ
16日(木)	豚じゃが パターコーン 大根とじゃこの和風サラダ 味噌汁	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく(国) (冷)グリーンピース (冷)コーン 人参 バター ちりめんじゃこ 大根 大葉 キャベツ おつゆ麩 青ねぎ
17日(金)	肉団子の甘酢あん れんこんのカレー炒め ちくわとチーズのおかか和え すまし汁	豚ミンチ 玉ねぎ 卵(つなぎ用) パン粉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 水煮たけのこ きくらげ 片栗粉 水煮れんこん カレー粉 ちくわ サラダチーズ キャベツ (冷)コーン 花かつお 豆腐 花麩 青ねぎ
18日(土)	海鮮焼きそば じゃこおにぎり 豚汁	焼きそば むきえび いか キャベツ 太もやし 人参 花かつお 豚バラスライス 大根 人参 (冷)ごぼう つきこんにゃく(国) うす揚げ 青ねぎ ちりめんじゃこ 白ごま
	《小学校・節食給食》 じゃこおにぎり 豚汁	豚バラスライス 大根 人参 (冷)ごぼう つきこんにゃく(国) うす揚げ 青ねぎ ちりめんじゃこ 白ごま
21日(火)	十六穀米 鱈の塩焼き 高野豆腐の含め煮 根菜ナムル すまし汁 キムチ	十六穀米 塩さば かぼちゃ 高野豆腐 干しいたけ 人参 ごぼう(国) 大根 パプリカ(赤・黄) そうめん 花麩 青ねぎ キムチ
22日(水)	キムチ炒飯 いかの天ぷら&フライドポテト スープ	豚ミンチ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 卵 キムチ ロールイカ 小麦粉 卵(衣用) フライドポテト 豆腐 わかめ(国)
23日(木)	カレーうどん 鶏の唐揚げ	細うどん 豚肉 うす揚げ 玉ねぎ 青ねぎ パーモントカレールウ ジャワカレールウ インドカレールウ 片栗粉 出し昆布 鶏もも肉 にんにく 土生姜 片栗粉 キャベツ

都合により献立が変更になる場合があります。

こども園

11日(土)	お好み焼き 具だくさん味噌汁 ミニおにぎり	キャベツ 豚ミンチ むきえび 青ねぎ 天かす お好み焼き粉 卵 青のり粉 花かつお 大根 人参 玉ねぎ うす揚げ 小松菜 白ごま
--------	--------------------------	---

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	ナトリウム (食塩相当量)
	koal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
学校給食摂取基準 ※	650	22.0 (13~20%)	18.0 (20~30%)	200	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2未満

※小学生(4年生)
一人1回当たり