

就実小学校 7月メニュー

1ヶ月平均(牛乳含む)651kcal
基準値平均650kcal



※栄養価表示について※
素材の固体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。
「目安」としての表示にご理解願います。
※食物アレルギーの方※
集団調理の特性上、心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。



7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)
玄米入りご飯 豚かば焼き 野菜お浸し (トマト) みそ汁	「めんの日」 ぶっかけうどん 甘辛ごぼう 肉野菜の炒め物	♪New♪ もち麦入りご飯 鶏肉のゆかり焼き 夏野菜煮 枝豆 みそ汁
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
672kcal	534kcal	614kcal

7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)
玄米入りご飯 焼き鰯の野菜あんかけ 切干大根さっぱり煮 胡瓜の中華風炒め漬け みそ汁	七夕ちらし寿司 (岡山産黄にら入り) 鶏から揚げ アスパラ&パプリカソテー (トマト) 七夕すまし汁 七夕デザート	玄米入りご飯 鱈のねぎ味噌焼き 野菜ナムル 酢の物 もずくスープ	「パンの日」 コッペパン 枝豆メンチカツ (岡山産肉) ひじきサラダ 冷凍みかん 野菜スープ	玄米入りご飯 白身魚の南蛮漬け 塩昆布納豆和え ブロッコリーお浸し みそ汁
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
650kcal	734kcal	602kcal	688kcal	640kcal

7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)
玄米入りご飯 塩麹鶏じゃが そうめん瓜の天ぷら (岡山野菜) ゆでもろこし みそ汁	「めんの日」 五目うどん ししゃも焼き さっぱりみかんサラダ	玄米入りご飯 厚揚げ酢豚風 野菜の磯胡麻和え 冬瓜煮(岡山野菜) 春雨スープ	「カレーの日」 夏野菜カレー ブロッコリー & トマト中華サラダ 果物(すいか)	玄米入りご飯 鮭焼きびたし 野菜たくわん納豆 青梗菜ソテー みそ汁
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
711kcal	485kcal	678kcal	621kcal	645kcal

7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)
玄米入りご飯 鶏ささみレモン煮 小松菜しらす和え物 三色ピーマンおほか炒め みそ汁	玄米入りご飯 さばの甘辛焼き 春雨トマトサラダ かぼちゃ素揚げ みそ汁	玄米入りご飯 豚スタミナ炒め 野菜パン粉焼き 果物(ぶどう) もずくスープ	海の日 お休み	スポーツの日 お休み
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
602kcal	788kcal	647kcal	kcal	kcal

7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)
玄米入りご飯 鮭の西京焼き そうめん瓜の中華サラダ (岡山野菜) ゴーヤの佃煮 みそ汁	玄米入りご飯 鶏の野菜おろし焼き 野菜ゆかり納豆和え にらもやし炒め みそ汁	♪まごわやさしい♪ 枝豆ごはん 鱈の胡麻竜田揚げ 夏野菜ラタテュイユ ゆでもろこし みそ汁	玄米入りご飯 豚肉と野菜の生姜焼き (岡山産肉) 野菜のしらす和え かぼちゃ素揚げ みそ汁	<アフタースクール> 厚揚げそぼろ丼 みかんサラダ わかめスープ
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
627kcal	636kcal	702kcal	724kcal	679kcal

※ご注意※使用食材は仕入れ状況(天候不順や疫病流行等)によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。