



7月 学校給食献立表



7月の給食目標 「後片付けをしよう」

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 しじつ 食塩相当量
1 (月)	ごはん					こめ			763 kcal
	とりじゃがカレー味				とりにく、あつあげ	じゃがいも、いも、こんにやく、さとう、こめあぶら	だいこん、たまねぎ、にんじん、さんどまめ	けずりぶし、だしこんぶ、さけ、かれー、こみりん、しょうゆ	32.1 g
	うす揚げとキャベツの土佐酢あえ				うすあげ、いとかつお	さとう	キャベツ、こまつな、あおなご	す、しょうゆ、しお	21.0 g
	いくのしえんあじつけのり				いくのしえんあじつけのり				2.2 g
2 (火)	ごはん					こめ			748 kcal
	さけのフレークやき				さけ	*エッグゲアマヨネーズ コーンフレーク		しお、こしょう	33.0 g
	切り干し大根サラダ				ローズハム	オリーブあぶら、さとう、いりごま	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり	しお、す、しょうゆ	23.8 g
	冬瓜と豆腐の洋風スープ				とりにくとうふ	オリーブあぶら	とうがんとたまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	とりがらスープ、しお、こしょう、しょうゆ	2.1 g
3 (水)	ごはん					こめ			770 kcal
	豚肉とにらの炒めもの				ふたにく	さとう、こめあぶら	しょうがにら、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、オイスターソース、しお、こしょう	35.8 g
	ゆでとうもろこし						とうもろこし	しお	21.7 g
	じゃがいもとチンゲンサイのみそ汁				とうふ、みそ、わかめ	じゃがいも	だいこん、チンゲンサイ、にんじん	けずりぶし、だしこんぶ	2.9 g
4 (木)	黒糖パン、ミニ洋なしゼリー					こくとうパン、ミニ洋なしゼリー			835 kcal
	ビーフシチュー				ぎゅうにく	じゃがいも、こめあぶら	たまねぎ、にんじん、ソテードオニオン、マッシュルーム、ブロッコリー	あかワイン、ドマドケチャップ、マトビューレ、とりがらスープ、こめ、こみぎらスープ、しお、こしょう、ローレル、オスターソース、こめ、ハヤシラウ	32.4 g
	コールスローサラダ					さとう、オリーブあぶら	キャベツ、にんじん、えだまめ	しお、こしょう、りんごす	29.5 g
									3.3 g
5 (金)	とりそぼろのちらしずし(きざみのり)	セルフまぜ			とりミンチ、こうやどうふ、きざみのり(こぶくろ)	こめ、さとう、こめあぶら	ほしいたけ、にんじん、たけのこ、れんこん、さんどまめ	けずりぶし、だしこんぶ、さけ、しょうゆ、しお、す	810 kcal
	星型のハンバーグ				ほしがたのハンバーグ				34.4 g
	七タ汁				ふたにく	ビーフ	オクラ、たまねぎ、にんじん	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、しお	21.1 g
	天の川ゼリー					あまのがわゼリー			2.7 g
8 (月)	ごはん、こんぶとほんのりおまつちやふりかけ					こめ		ふりかけ	793 kcal
	さわらのゆうあんやき				さわら	さとう、かたくりこ	ゆず、じゆ	さけ、しょうゆ、みりん、しお	36.5 g
	ひじき煮				ひじき、だいや、うすあげ	こめあぶら、さとう	にんじん、さんどまめ	しょうゆ、みりん、さけ、けずりぶし、だしこんぶ	20.3 g
	白菜のそぼろ汁				とりミンチ	かたくりこ	はくさい、にんじん、こまつな、しょうが	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、しお、みりん、さけ	2.7 g
9 (火)	牛めし	セルフまぜ				こめ			769 kcal
	じゃがいもとコーンのマヨネーズやき				ぎゅうにく	さとう、こめあぶら	たけのこ、にんじん、さきがご、ほう、しめじ、しょうが	しょうゆ、みりん、けずりぶし、こんぶ	32.5 g
	切り干し大根のおすまし				じゃがいも、コーン	じゃがいも、*エッグゲアマヨネーズ	とうもろこし	しお	24.6 g
					とりにく、うすあげ	*たまごをつかっていないマヨネーズです。	きりぼしだいこん、にんじん、えのき、こまつな	しお、しょうゆ、けずりぶし、だしこんぶ	2.3 g
10 (水)	夏野菜カレーライス				ふたにく、ばいせんこんぶ	こめ		ブルーベリー、あかワイン、こめ、カレー、ゆず、しょうゆ、ウスターソース、とりがらスープ(ホーク&チキン)、しお、こしょう	788 kcal
	寒天サラダ					こめあぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ソテードオニオン、ズッキーニ、なす、パプリカ(き)、ピーマン、にんにく	しょうゆ、しお、こしょう、りんごす	28.9 g
						ごまあぶら、さとう、いりごま、かんでん	キャベツ、にんじん、パプリカ(あか)	しょうゆ、しお、こしょう、りんごす	20.7 g
									2.5 g
11 (木)	ごはん					こめ			793 kcal
	とり肉のマーメレードやき				とりにく	オレンジマーメレード	たまねぎ	しょうゆ、しるワイン	35.7 g
	ゴーヤチャンプルー				ふたにく、あつあげ、いとかつお	こめあぶら	ゴーヤ(にがうり)、にら、にんじん、キャベツ	オイスターソース、しょうゆ、さけ、しお	18.2 g
	★卵ともずくのすまし汁				もずく、★たまご	だいこん、にんじん、あおなご		けずりぶし、だしこんぶ、しお、しょうゆ、みりん	2.4 g
12 (金)	バーガーパン					バーガーパン			721 kcal
	ミンチカツ(とんかつソース)				ふたとさわやかチキンミンチカツ	なたねあぶら		とんかつソース(こぶくろ)	29.9 g
	キャベツソテー					オリーブあぶら	キャベツ	しお、カレーこ	26.1 g
	ラトウユ				ふたにく、ひよこまめ	じゃがいも、オリーブあぶら、さとう	なす、たまねぎ、パプリカ(あか・き)、セロリ、にんにく、トマト	ローレル、コンソメ、しょうゆ、トマトケチャップ、とりがらスープ、しお、こしょう	3.0 g

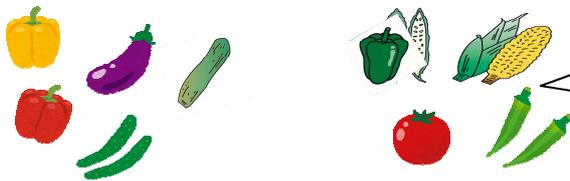
* 材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

* 表示している栄養価(エネルギー・たんぱく質・しじつ・食塩相当量)は 中学部・高等部の値です。

* 「★」は除去食対応献立です。

☆裏にも続きがあります。

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 しつ 食物繊維量
16 (火)	ごはん					こめ			827 kcal
	ちゃんこなべ風				とりにくあつあげみそ	じゃがいも、こめあぶら、じゃがいも	はくさい、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎにんにくしょうが	とりからスープ、けずりふしだし、しこんぶ、しょうゆ	36.2 g
	煮干しと大豆の甘辛炒め	○	○		だいたず、ほし、いりごま	なたねあぶら、さとう 		みりん、しょうゆ	23.1 g
	すいかゼリー					スイカゼリー			2.6 g
17 (水)	ごはん					こめ			722 kcal
	あじのかば焼き				あじ	かたくりこなたねあぶら、さとう		さけ、みりん、しょうゆ	32.4 g
	キャベツソテー					オリーブあぶら	キャベツ、ピーマン	しお、こしょう	18.6 g
	具だくさんみそしる				うすあげみそ		だいこん、にんじん、かぼちゃ、しめじ、ねぎ	けずりふしだし、しこんぶ	2.8 g
18 (木)	ごはん					こめ			813 kcal
	豚肉とピーマンのピリ辛炒め				ぶたにく	かたくりこ、こめあぶら	たまねぎ、ピーマン、にんじん、たけのこ、しろねぎ、しょうが	さけ、みりん、しょうゆ、ちゅうかだし、テンメンジャントウバンジャン	36.3 g
	えだまめの塩ゆで	○	○				えだまめ 	しお	24.3 g
	野菜スープ				とりにく	こめあぶら	はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、ドライパセリ	コンソメ、しお、こしょう、しょうゆ、とりからスープ	1.9 g
	ブルーベリータルト					ブルーベリータルト			



7月頃が旬のやさしい
ピーマン、パプリカ、なす、きゅうり、ズッキーニ、
冬瓜、にがうり、とうもろこし、トマト、オクラなど

~今月の献立紹介~

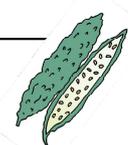
2日(火) 冬瓜と豆腐の洋風スープ
とうがんは、「冬の瓜」と書きますが、夏が旬の食べ物です。とうがんは冬まで保存して食べることができるので「冬瓜」と呼ばれるようになったとも言われています。ビタミンCやカリウムが多く含まれています。



3日(水) ゆでとうもろこし
とうもろこしに含まれる糖質は、消化吸収がとても速く、夏バテによる疲れの回復やエネルギーチャージに効果的です。給食では塩水に漬け、スチームオーブンで蒸しています。



11日(木) ゴーヤチャンプルー
ゴーヤチャンプルーは、沖縄県の料理です。「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちやまぜ」という意味で、豆腐や色々な食材を炒めた料理です。ゴーヤ(にがうり)は、「夏野菜の王様」と言われるほどビタミンがたくさん入っています。



18日(木) えだまめの塩ゆで
枝豆は、大豆になる手前の豆で、豆と野菜の両方の栄養がたっぷり入っています。疲れをとってくれるビタミンB₁や血液を作ってくれる鉄分も多く含まれています。

