

令和 3年 7月分 学校給食予定献立表

日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			I 値* - (kcal) 塩 分 (g)
		赤 体を作る	緑 体の調子を整える	黄 体を動かすエネルギーになる	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜 その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖 油脂・種実	
1 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	623 ----- 2.5
	とりにくとじゃがいものあげに	とりにく		でんぷん じゃがいも さとう あぶら	
	とうにゅうみそしる	あぶらあげ しろいんげんまめペースト とうにゅう ミックスみそ にぼし	にんじん ねぎ はくさい きりぼしだいこん	こんにやく	
	わかめときゅうりのすのもの	わかめ	きゅうり	さとう	
2 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	605 ----- 1.6
	やきぎょうざ			やきぎょうざ	
	ホイコーロー	ぶたにく あかみそ ぶたレバーチップ	ピーマン たまねぎ キャベツ にんにく きくらげ	さとう あぶら	
	かんでんいりちゅうかサラダ	いとかんでん	にんじん きゅうり きりぼしだいこん コーン	さとう ごまあぶら	
5 月	ナン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ナン	630 ----- 2.1
	キーマカレー	ぶたにく だいず チーズ	にんじん トマト たまねぎ グリンピース にんにく しょうが		
	ツナサラダ	ツナ	きゅうり キャベツ たまねぎ	さとう あぶら	
	すいか		すいか		
6 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	692 ----- 1.2
	マーボーとうふ	ぶたにく ぶたレバーチップ あかみそ	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん さとう ごまあぶら	
	きゅうりのちゅうかあえ		きゅうり	さとう ごまあぶら ごま	
	ごまだんご			ごまだんご あぶら	
7 水	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	645 ----- 2.4
	ハンバーグのおろしポンず	ハンバーグ	だいこん	さとう	
	みつばいりたなばたじる	うずらたまご かまぼこ あぶらあげ	にんじん みつば たまねぎ ほししいたけ	でんぷん	
	やさいのしおこんぶあえ	しおこんぶ	にんじん キャベツ きゅうり		
	たなばたゼリー			たなばたゼリー	
8 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	650 ----- 2.8
	さばのたつたあげ	さば	しょうが	でんぷん あぶら	
	とうがんじる	なごやコーチン	にんじん ねぎ とうがん ほししいたけ しょうが	でんぷん	
	とさあえ	いか	ほうれんそう にんじん はくさい もやし きりぼしだいこん		
	ふりかけ				
9 金	ひやしちゅうか ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう やきぶた たまご	にんじん キャベツ きゅうり きゅうり しょうが	ちゅうかめん さとう ごまあぶら	666 ----- 3.7
	えだまめコロッケ			えだまめコロッケ あぶら	
	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう			
12 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	668 ----- 1.4
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにやく さとう あぶら	
	いかフリッター	いかフリッター		あぶら	
	きゅうりのこんぶあえ	しおこんぶ	きゅうり きりぼしだいこん	ごま	
13 火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	572 ----- 2.6
	ぶたキムチどん	ぶたにく かまぼこ	にんじん にら はくさいキムチ たまねぎ きくらげ	こんにやく さとう あぶら	
	わかめとたまごのスープ	やきぶた たまご わかめ かんでん	にんじん ねぎ えのきだけ たけのこ		
	れいとうみかん		れいとうみかん		
14 水	ミルクロール ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ミルクロールパン	622 ----- 1.9
	とりにくのオーロラソース	とりにく ぎゅうにゅう		こむぎこ バター	
	フレンチサラダ		にんじん コーン きゅうり キャベツ	さとう あぶら	
	ジュリエヌスープ	ベーコン	にんじん バセリ たまねぎ だいこん セロリー	じゃがいも	
	レアチーズ	かたぬきレアチーズ			
15 木	たこいりまぜごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ	にんじん ごぼう きりぼしだいこん しょうが	むぎごはん さとう	626 ----- 3.3
	さけのみそマヨやき	さけ ミックスみそ チーズ	にんじん ピーマン たまねぎ	マヨネーズ	
	すまし汁	かまぼこ とうふ わかめ	ねぎ にんじん えのきだけ		
	わらびもち				
16 金	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		わかめごはん	731 ----- 3.1
	なすとむきえびのかきあげ	むきえび ちくわ たまご	にんじん なす たまねぎ	こむぎこ あぶら	
	ふだまじる	とうふ かまぼこ	ねぎ にんじん えのきだけ	まるふ	
	きりぼしだいこんのおかかあえ	かつお	にんじん キャベツ きりぼしだいこん		
	アイスデザートセレクト				

- ・食材は、体の中の働きによって3つの仲間に分けられています。
- ・汁物のだしには、煮干しやむろあじ、昆布などを使用しています。
- ・8日の「とうがん汁」には、「国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業」によって、無償提供されたものを使用しました。□



七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

でんとうてき せいほう つく

伝統的な製法で作られる **手延べそうめん**

みわ 三輪そうめん (奈良県)
ばんしゅう 播州そうめん (兵庫県)
はんた 半田そうめん (徳島県)

しょうどしま 小豆島そうめん (香川県)
しまばら 島原そうめん (長崎県)