



* 7月の献立表 *

今月の食育目標：暑さに負けない食事を知ろう



日	曜	牛乳	献立名	《赤》 おもに体をつくるものになる食品		《緑》 おもに体の調子を整えるものになる食品		《黄》 おもにエネルギーのもとになる食品		13歳児-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
3	月	☺	うどん					こむぎこ		616 22.9 33.1	
			とりてん	とりにく、とうにゅう			にんにく	かたくりこ、ちゅうりぎ	あぶら		
			いそかあえ		のり	こまつな、にんじん	キャベツ		ごまあぶら		
			わふうつけじる	ぶたにく、あぶらあげ		にんじん	しいたけ、たまねぎ、ねぶかねぎ	さとう			
			ももゼリー				ももかじゅう	さとう			
4	火	☺	むぎごはん		駿河湾産の海菜 ミネラルたっぷり!			こめ、むぎ		608 27.0 26.6	快眠給食
			マーボー豆腐	ぶたにく、みそ、豆腐		にんじん、はねぎ	にんにく、しょうが、たまねぎ、しいたけ	かたくりこ、さとう	あぶら、ごまあぶら		
			アカモクぎょうざ	ぶたにく、とりにく	アカモク		にんにく、しょうが、たまねぎ	こむぎこ	あぶら		
			ナムル		こんぶ	こまつな、にんじん	もやし、きりぼしだいこん	さとう	ごま、ごまあぶら		
5	水	☺	こくとういりまるがたパン		だっしふんにゅう			こくとう、こむぎこ	ショートニング	603 24.5 24.1	
			ボークビーンズ	ぶたにく、だいず、レドパニ		にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ	じゃがいも、さとう	あぶら		
			ツナサラダ	まぐろ			きゅうり、キャベツ、コーン	さとう			
			すいか				すいか				
6	木	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		610 24.8 27.5	
			かますフライ	かます				こむぎこ、パンこ	あぶら		
			かぼちゃのそぼろに	とりにく		かぼちゃ	たまねぎ、グリーンピース	さとう、かたくりこ	あぶら		
			キャベツのみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ		こまつな、はねぎ	キャベツ				
7	金	☺	ちらしずし			にんじん	だけのこ、れんこん、かんぴょう、しいたけ	こめ、さとう		658 24.1 30.0	七夕献立 南小6年生 なし
			ほしがたハンバーグ	ぶたにく、とりにく		トマト	にんにく、たまねぎ				
			ごまあえ	投票の結果：ゼリー40%、クレープ60%で クレープの提供となりました!		にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ごま		
			あまのがわそうめんじる	なると、とうふ、ぎよめん		にんじん、ほうれんそう	えのきだけ				
			たなばたクレープ	とうにゅう			レモンかじゅう	さとう、こめこ	あぶら		
10	月	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		604 27.3 23.6	郷土食の旅 in 沖縄県
			タコライス	ぶたにく、だいず	チーズ	ピーマン、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ	さとう	あぶら		
			ボイルキャベツ				キャベツ				
			もずくスープ	かまぼこ、とうふ	もずく	にんじん、みつば		かたくりこ			
11	火	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		612 31.6 31.6	
			さばのやくみやき	さば			ねぶかねぎ	さとう	ごまあぶら		
			ごますあえ	まぐろ	のり	こまつな	もやし		ごま、ごまあぶら		
			とうにゅうとんじる	ぶたにく、とうふ、とうにゅう、みそ		にんじん	だいこん、こんにゃく、たまねぎ、ねぶかねぎ	じゃがいも	ごまあぶら		
12	水	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		650 24.4 26.3	
			ホキとなつやさいのあげに	ホキ、だいず		あかピーマン、きピーマン	たまねぎ	じゃがいも、さとうかたくりこ	あぶら		
			とうがんたまごのスープ	とうふ、たまご		にら	とうがん、しめじ	かたくりこ	ごまあぶら		
			ゆでとうもろこし		南小・北小の2年生が皮むきをしてくれます!		とうもろこし				
13	木	☺	げんまいいりうすまきパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう、げんまい	ショートニング	643 26.3 30.6	世界の果てまで 行って給食! in イタリア
			ラザニア	ぶたにく	ぎゅうにゅう、チーズ	トマト、にんじん	にんにく、たまねぎ	こむぎこ、さとう ワンタンのかわ	バター、あぶら		
			ミネストローネ	ベーコン、だいず		にんじん	にんにく、セロリ、キャベツ、たまねぎ	じゃがいも	オリーブオイル		
			アセロラフルーツジュレ				アセロラがじゅう、りんごがじゅう みかん、パイナップル	ナタデココ			
14	金	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		612 25.7 30.5	幼稚園 なし
			とりにくのからあげ	とりにく			にんにく、しょうが	さとう、こむぎこ かたくりこ	あぶら		
			おひたし		ほうれんそう、にんじん	キャベツ		さとう	ごま		
			とうふたまねぎのみそしる	とうふ、みそ		こまつな	たまねぎ、えのきだけ	じゃがいも			
17	月	☺	チョコクレープ	とうにゅう				こめこ、さとう	あぶら、ココア		
18	火	☺	むぎごはん			県内産		こめ、むぎ		646 21.6 25.0	ふるさと 給食の日
			なつやさいカレー	ぶたにく	県内産	にんじん、かぼちゃ、トマト、いんげん	にんにく、しょうが たまねぎ、なす	じゃがいも、さとう はちみつ	あぶら		
			えだまめサラダ	ハム		県内産	えだまめ、キャベツ、コーン	さとう	ごまあぶら		
			すいか				すいか	園町産			
19	水	☺	ねじりパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう	ショートニング	646 24.1 36.0	幼稚園 なし
			かぼちゃコロケ	ハム、とうにゅう	チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ、パンこ	あぶら		
			フレンチサラダ				キャベツ、きゅうり、コーン	さとう	あぶら		
			やさいスープ	ベーコン、だいず		にんじん、ほうれんそう、トマト	にんにく		オリーブオイル		
20	木	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		602 29.5 23.7	幼稚園 なし
			ぶたキムチ	ぶたにく		にんじん、にら	にんにく、しょうが、たまねぎ、はくさい	さとう、かたくりこ	ごまあぶら、ごま		
			ワンタンスープ	とりにく		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、しいたけ	ワンタンのかわ	ごまあぶら		
			とうにゅうアイス	とうにゅう				さとう			

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)

食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。



給食の献立をHPに掲載しています
感想、知りたいレシピ等も随
時募集しています!