

7 月 献 立 表

北方町学校給食センター

日 曜	しゅよく 主食	こんだてめい 献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 おもに体をつくる	『緑』の食品 おもに体の調子を整える	ちやうみりやう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
1 きん 金	コッペ パン	たこ焼き風 小5リクエスト	こむぎこ 小麦粉 だいず 大豆油 さとう 砂糖	たこ いか ちくわ 卵 あおのり かつお節	キャベツ にんじん	食塩 トマトケチャップ ウスターソース	564 697
4 げつ 月	むぎ 麦 ごはん	じゃがいものうま煮 納豆和え	じゃがいも 板こんにゃく サラダ油	鶏肉 ちくわ 厚揚げ	にんじん 玉ねぎ れんこん 青豆	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 料理酒	607 794
5 か 火	ごはん	五目うどん おかかマヨネーズ和え	うどん マヨネーズ	鶏肉 あぶら油揚げ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	厚煎り節 うすくちしょうゆ 料理酒 みりん	629 823
6 すい 水	こくよう 黒糖 パン	野菜スープ グラタン	じゃがいも マカロニ 小麦粉 マーガリン	鶏肉 えび 牛乳 チーズ	キャベツ しいたけ にんじん 玉ねぎ パセリ	厚煎り節 うすくちしょうゆ 食塩 こしょう	582 725
7 もく 木	七夕の行事食 ちらし寿司	ちらし寿司の具をごはんに まぜて食べてください。	さとう 砂糖	あぶら油揚げ ちくわ 鶏肉	れんこん しいたけ にんじん 絹さや	食塩 酢 みりん うすくちしょうゆ	607 786
		そうめん汁	そうめん	たまご 卵 豆腐	にんじん 玉ねぎ オクラ	厚煎り節 うすくちしょうゆ みりん	
		セタゼリー	ゼリー				
8 きん 金	小5リクエスト チキン南蛮の日	チキン南蛮ドッグ (チキン南蛮、キャベツ、タルタルソース)	はさんで食べてください ばれいしょ粉 小麦粉 大豆油 砂糖 タルタルソース	とりく 鶏肉 たまご 卵	キャベツ	食塩 こしょう 料理酒 酢 みりん うすくちしょうゆ	666 819
		きのこスープ		ベーコン	しいたけ えのき ぶなしめじ にんじん 玉ねぎ ほうれん草	厚煎り節 うすくちしょうゆ 料理酒	
11 げつ 月	鶏飯	汁とごはんを混ぜて のりをかけて食べてください	さとう 砂糖	とりく 鶏肉 たまご 卵 のり	やまかわ 山川きざみ漬 しいたけ ねぎ にんじん	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ とりから 食塩 料理酒 みりん	566 747
		豚肉と野菜の和風ソース	ドレッシング	豚肉	キャベツ 千切大根 にんじん	おろししょうが	
12 か 火	麦 ごはん	冬瓜スープ 揚げ豆腐の肉みそがけ	さとう 砂糖 ばれいしょ粉 上新粉 だいず 大豆油	ベーコン 豆腐 みそ 豚肉 牛肉	とうがん 冬瓜 小松菜 ぶなしめじ	とりがら うすくちしょうゆ 食塩 こしょう	602 792
13 すい 水	減量 コッペ パン	ナポリタン いっちゃんサラダ	スパゲティ サラダ油 砂糖 サラダ油	豚肉 ベーコン チーズ ローズハム 昆布 かつお節	たま 玉ねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト	食塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ	582 727
14 もく 木	ごはん	麻婆なす 錦糸卵のごま酢和え	サラダ油 砂糖 ばれいしょ粉 さとう 砂糖 ごま	とりく 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ たまご 卵 まぐろチャンク	たま 玉ねぎ なす にんじん にら キャベツ にんじん もやし	おろししょうが 料理酒 豆腐 食塩 こいくちしょうゆ オイスターソース	603 791
15 きん 金	ミルク パン	肉団子スープ マカロニサラダ	はるさめ 春雨 マカロニ マヨネーズ	ミートボール まぐろチャンク	こまつな 小松菜 しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	厚煎り節 うすくちしょうゆ 食塩 こしょう	646 799
18 月	～ 海の日 ～						
19 か 火	ひむかの日 献立	かぼちゃのみそ汁		とうふ 豆腐 あぶら油揚げ わかめ みそ	かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ	煮干しだし	682 743
	ごはん	じとことゴーヤの揚げ煮	ばれいしょ粉 大豆油 ごま 砂糖 はちみつ じゃがいも	じとこ 地頭鶏 (※)	ゴーヤ にんじん	食塩 こしょう みりん 酢 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	
20 すい 水	コッペ パン	ポークビーンズ れんこんサラダ	じゃがいも サラダ油 砂糖 マヨネーズ	だいず 大豆 豚肉	たま 玉ねぎ にんじん れんこん キャベツ きゅうり	パセリ トマトケチャップ おろしにんにく トマトピューレ 食塩 こしょう ウスターソース こいくちしょうゆ	631 778
21 もく 木	高菜ごはん	高菜ご飯の具を ごはん混ぜて食べてください	サラダ油 ごま ごま油 砂糖	たまご 卵 鶏肉	たかな 高菜 にんじん ぶなしめじ	食塩 砂糖 おろししょうが こいくちしょうゆ 料理酒	671 874
		野菜ラーメン	めん 麺 ごま油 ごま	おたけ 豚肉 みそ	キャベツ もやし にんじん コーン ねぎ	おろしにんにく 豚骨スープ とりがら おろししょうゆ うすくちしょうゆ 食塩 こしょう	

日 曜	しゅよく 主食	こんだてめい 献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 おもに体をつくる	『緑』の食品 おもに体の調子を整える	ちやうめりやう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
22 きん 金	コッペ パン	パンフキンスーフ にんにく入り スタミナサラダ	じゃがいも さとう 砂糖 オリーブオイル	とりにく 鶏肉 チーズ ぎゅうにゅう 牛乳	かぼちゃ たまねぎ グリンピース キャベツ コーン きゅうり にんじん ブロッコリー	とりから パンフキンポタージュ 食塩 こしょう うすくちしやうゆ	561 736
25 げつ 月	ごはん	鶏汁 千草焼き (いんげんのごま和え)	じゃがいも サラダ油 (砂糖 ごま)	とりにく 鶏肉 豆腐 みそ たまご 卵 鶏肉	にんじん ごぼう ほうれん草 ねぎ たまねぎ にんじん ほうれん草 (いんげん)	厚削り節 (こいくちしやうゆ)	545 726
26 か 火	夏野菜カレー 小5リクエスト	ごはんにかけて 食べてください	マーガリン 小麦粉	とりにく 鶏肉 チーズ	かぼちゃ たまねぎ なす あお 青ピーマン ズッキーニ	おろししょうが おろしにんにく とりから 食塩 ウスターソース こいくちしやうゆ トマトケチャップ すりおろしりんご カレー粉 チャツネ	613 804
27 すい 水	減量 コッペ パン	ひ 冷やし中華 フルーツポンチ	ちゅうかめん さとう あぶら 中華麺 砂糖 ごま油 ゼリー	ロースハム	きゅうり もやし あおまめ 青豆 にんじん コーン おうとう 黄桃 パイン みかん	うすくちしやうゆ 酢	555 742
28 もく 木	ごはん	みそけんちん汁 ひじきの炒り煮	さといも いた 板こんにゃく 糸こんにゃく サラダ油 砂糖	とりにく 鶏肉 豆腐 みそ ひじき 油揚げ 大豆 さつまあげ とりにく 鶏肉	だいこん 大根 にんじん ごぼう ねぎ にんじん いんげん しいたけ	厚削り節 料理酒 うすくちしやうゆ こいくちしやうゆ 料理酒 みりん	536 708
29 きん 金	コッペ パン	かぼちゃのミートソース煮 チキンサラダ	さとう ばれいしょ粉 マヨネーズ	とりにく 鶏肉 豚肉 大豆 とりにく 鶏肉	かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん	こいくちしやうゆ トマトケチャップ ウスターソース トマトピューレ 食塩 こしょう	606 747

★ 牛乳（赤の食品）は毎日ついています ★
★ 主食は『黄』の食品です ★

※7月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維
小学生	604kcal	24.6g	19.9g	340mg	2.4mg	2.5g	5.9g	中学生	768kcal	29.6g	22.9g	368mg	3.0mg	3.1g	7.3g
基準値	650kcal	27.0g	18.0g	350mg	3.0mg	2.0g	5.0g	基準値	830kcal	34.0g	23.0g	450mg	4.0mg	2.5g	6.5g

☆はハッピー人参が入っています♪

○7月のなす、玉ねぎ、しいたけ、じゃがいも、ズッキーニ、きゅうりは北方産を使用する予定です。

★ 国産、肉類、水産物を活用した学校給食提供事業により、※印の19日（火）の地頭鶏については宮崎県産を提供する予定です。
おいしく食べて、県産品消費を応援しましょう！

以下の栄養素は、ご家庭でも積極的な摂取をお願いします。
○カルシウム（小魚、牛乳・乳製品、ひじき、豆腐等）、
○鉄分（レバー、あさり、厚揚げ、小松菜等）、
○食物繊維（麦、野菜、海藻、豆類等）



★7月8日(日)はチキン南蛮の日です★

延岡市では7月8日は、7と8のゴロ合わせて「チキン南蛮の日」になっています。今年は7月8日が金曜日でパンの日のため、パンにはさんで食べる『チキン南蛮ドッグ』として取り入れました。チキン南蛮は延岡市で生まれた料理だと言われています。

リクエスト献立を始めます

今年度から好きな献立を希望するリクエスト献立と合わせて、子どもたちに食品を選択する力や自らの健康を管理する力を身に付けさせることを目的に、各教科で学習した食に関する食材や料理もリクエスト献立として取り入れます。

7月は小学5年生からの

リクエスト！

インゲン豆



収穫が楽しみ～！



肥料を
まいたよ

小学5年生 理科『植物の発芽と成長』

5月～6月に学習しました。
インゲン豆の収穫時期は6月末～です。



7月25日(月)に『いんげんのごま和え』として登場します！

お楽しみに☆

他の学年のみなさんも毎日の学習から何をリクエストしたいか
考えてみてください！

9月は中学2年生のリクエストです。