



7月 献立表



北方町学校給食センター

日	曜日	しゅしょく 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 からだ ちょうしよとの おもに体の 調子 を整える	ちょうみりよう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生					
1	火	小5リクエスト	ビビンバ	こめ 米	あぶら さとう 砂糖	ごま油 ごま	ぎゅうにく たまご 牛肉 卵	にんじん もやし ほうれん草	634				
			はるさめ 春雨スープ	はるさめ 春雨	ベーコン	しいたけ にんじん 小松菜 玉ねぎ	743						
2	水	コッペパン	パンパキンスープ	じゃがいも	とりにく 鶏肉	チーズ 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ グリンピース	627					
			まめまめサラダ	さとう 砂糖	あぶら サラダ油	ひよこ豆 ハム	あおまめ 青豆	キャベツ にんじん	720				
3	木	ごはん	にく 肉うどん	うどん	さとう 砂糖	あぶら サラダ油	ぎゅうにく 牛肉	しいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ	659				
			さんしょくあ 三色和え	ごま 砂糖	きんしたまご 錦糸卵	キャベツ もやし にんじん	772						
4	金	コッペパン	クリームシチュー	じゃがいも	とりにく 鶏肉	ぎゅうにく 牛乳	チーズ	たま 玉ねぎ	にんじん グリンピース	650			
			ポテトサラダ	家庭科	じゃがいも マヨネーズ	ハム	きゅうり にんじん 玉ねぎ	749					
7	月	ずし	ちらし寿司	こめ 米	さとう 砂糖	あぶら 揚げ油	ちくわ 鶏肉	れんこん しいたけ にんじん キヌサヤ	629				
			たなばた 七夕そうめん汁	うお 魚	そうめん 豆腐	なると	にんじん 玉ねぎ	727					
			たなばた 七夕デザート	ゼリー									
8	火	ごはん	はちはいじる 八杯汁	さいも 里芋	とうふ 豆腐	あぶら 揚げ油	にんじん 小松菜	707					
			チキン南蛮	あ 揚げ油	かたくりこ 片栗粉	こむぎこ 小麦粉	さとう 砂糖	ごぼう しいたけ ねぎ	828				
9	水	小5リクエスト	さけ 鮭とほうれん草の	スパゲティ	マーガリン	小麦粉	さけ なま 生クリーム	ぎゅうにく 牛乳	チーズ	たま 玉ねぎ	ほうれん草	にんじん	603
			クリームスパゲッティ	さとう 砂糖	あぶら サラダ油	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー	きゅうり	コーン	にんじん	720		
10	木	ごはん	ちくぜんに 筑前煮	こんにやく こんにゃく	さいも 里芋	さとう 砂糖	あぶら サラダ油	あつあ 厚揚げ	ちくわ 鶏肉	しいたけ	れんこん	たけのこ	671
			なっとうあ 納豆和え	なっとう 納豆	かつお節	ほうれん草	にんじん	もやし	梅干し	787			
11	金	こめこ 米粉パン	かぼちゃのミートソース煮	さとう 砂糖	かたくりこ 片栗粉	ぎゅうにく 牛肉	豚肉	かぼちゃ 玉ねぎ	グリンピース	にんじん	トマト	619	
			やさい 野菜サラダ	さとう 砂糖	あぶら サラダ油	ハム	コーン	にんじん	キャベツ	きゅうり	719		
14	月	ごはん	ごもくじる 五目汁	こんにやく こんにゃく	さいも 里芋	とりにく 鶏肉	とうふ 豆腐	あぶら 揚げ油	にんじん	しいたけ	ねぎ	630	
			『ハッピーにんじんの日』	あまかいた 甘み	あぶら サラダ油	あぶら 揚げ油	さとう 砂糖	かのもどき 豚肉	ピーマン	にんじん	たま 玉ねぎ	ざやいんげん	737
15	火	ごはん	とうがん 冬瓜のみそ汁	かたくりこ 片栗粉	じゃがいも	あぶら 揚げ油	とりにく 鶏肉	とうがん 冬瓜	ねぎ	705			
			とりにく 鶏肉とゴーヤの揚げ煮	ごま 砂糖	はちみつ	とりにく 鶏肉	ゴーヤ	828					

日 曜	しゅしょく 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 からだ おもに体をつくる	『緑』の食品 からだ ちょうしよとの おもに体 の 調子 を整える	ちょうみりよう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
16 すい 水	コッペパン	いた 炒めビーフン	ビーフン サラダ油	ぶたにく 豚肉 えび イカ	キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン しいたけ	おろしにんにく おろししょうが 塩 うすくちしょうゆ こしょう 料理酒	615
		グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン		706
17 もく 木	ぎゅうどん 牛丼	牛丼の具を ごはんにかけて食べてください。	こめ 米 こんにゃく サラダ油 さとう かたくりこ 砂糖 片栗粉	ぎゅうにく 牛肉 ちくわ	たま 玉ねぎ ピーマン にんじん しいたけ ねぎ	塩揚げ豚 料理酒 みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	635
		かいそう 海藻サラダ <input type="checkbox"/> 小5リクエスト <input type="checkbox"/>	さとう 砂糖 ごま ごま油	ちりめん かいそう 海藻	キャベツ もやし にんじん	酢 うすくちしょうゆ	746
18 きん 金	コッペパン	どうにゅう 豆乳スープ	じゃがいも	どうにゅう 豆乳 ウインナー	ほうれん草 にんじん たま 玉ねぎ コーン	とりから 塩 こしょう うすくちしょうゆ 白ワイン	620
		たンドリーチキン(添えキャベツ)		とりにく 鶏肉 ヨーグルト	(キャベツ)	塩 こしょう 赤ワイン カレー粉 (うすくちしょうゆ)	727
22 か 火	けいはん 鶏飯	鶏飯の具を ごはんにかけて食べてください。	こめ さとう 米 砂糖	とりにく きんしたまご 鶏肉 錦糸卵 のり	やまかわ づけ ぶじんづ つけもの 山川きざみ漬・福神漬(漬物) 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 料理酒 みりん 塩	611
		ぶたにく やさい わふう 豚肉と野菜の和風ソース和え	ドレッシング	ぶたにく 豚肉	キャベツ せんざりだいこん 千切大根 にんじん	おろししょうが	715
23 すい 水	げんりよう 減量 コッペパン	ながさきさ 長崎血うどん	ながさきめん 長崎麺 サラダ油 さとう かたくりこ 砂糖 片栗粉	ぶたにく 豚肉 ちくわ	しいたけ ちんげんさい 青梗菜 にんじん キャベツ もやし たま 玉ねぎ ねぎ	料理酒 とりから おろししょうが 塩 こしょう うすくちしょうゆ オイスターソース	656
		パンパンジー	さとう 砂糖 ごま ごま油	とりにく 鶏肉	もやし きゅうり にんじん	おろしにんにく 酢 うすくちしょうゆ	779
24 もく 木	ごはん	かねんしゆい	いももち	あつあ 厚揚げ	にんじん たま 玉ねぎ えのき ねぎ	煮干し 食塩 うすくちしょうゆ	608
		めひかりのから揚げ (ゆかり和え)	あ ぶら かたくりこ 揚げ油 片栗粉	めひかり	(キャベツ)	塩 こしょう (ゆかり) (うすくちしょうゆ)	711
25 きん 金	こくとう 黒糖 パン	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも	とりにく ぶた 鶏肉 豚レバー ひよこ豆 あお 青えんどう豆 レッドキドニー	たま 玉ねぎ にんじん セロリトマト	バセリフレーク おろしにんにく とりから 赤ワイン 塩 こしょう うすくちしょうゆ	611
		だいこん 大根サラダ	マヨネーズ	ツナ	だいこん 大根 きゅうり にんじん	塩	699
28 げつ 月	ごはん	とりにく だいず にも 鶏肉と大豆の煮物	じゃがいも こんにゃく サラダ油 砂糖	とりにく だいず 鶏肉 大豆	にんじん ごぼう たま 玉ねぎ 青豆	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん	601
		くき 茎わかめの酢の物	さとう 砂糖	ちりめん くき 茎わかめ	キャベツ にんじん	酢 うすくちしょうゆ	703
29 か 火	ごはん	キャベツのみそ汁	じゃがいも 	とうふ 豆腐 みそ わかめ	キャベツ にんじん	煮干しだし	642
		さばの竜田揚げ (ほうれん草のごま和え) <input type="checkbox"/> 小5リクエスト <input type="checkbox"/>	あ ぶら さとう 揚げ油 (砂糖 ごま)	さば	(ほうれん草 にんじん)	こいくちしょうゆ	733
30 すい 水	げんりよう 減量 コッペパン	ひ ちゅうか 冷やし中華	ちゅうかめん さとう 中華麺 砂糖 ごま油	ハム	きゅうり もやし あおまめ 青豆 にんじん コーン	酢 うすくちしょうゆ	607
		フルーツヨーグルト	ナタデココ	ヨーグルト	おうとう 黄桃 パイン みかん		702
31 もく 木	チキンカレー	チキンカレーの具を ごはんにかけて食べてください。	こめ 米 じゃがいも マーガリン こむぎこ 小麦粉	とりにく 鶏肉	たま 玉ねぎ にんじん グリンピース	おろししょうが おろしにんにく とりから 塩 ウスターソース こいくちしょうゆ トマトケチャップ すりおろしりんご カレー粉 チャツネ	637
		オクラのサラダ	ドレッシング		きゅうり オクラ にんじん キャベツ		746

★ 牛乳(赤の食品)は毎日ついています★

★ 主食は『黄』の食品です★

※マヨネーズは卵 不使用の商品です。

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	637kcal	25.4g	19.7g	338mg	2.5mg	2.4g	5.7g	中学生	741kcal	29.2g	22.1g	358mg	2.9mg	2.9g	6.9g
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



この日はハッピー人参が入っています♪

○7月のしいたけ、玉ねぎ、ピーマン、オクラ、きゅうり、ゴーヤは北方産を使用する予定です。