



# 7月 献立表



北方町学校給食センター

日 曜	しゅしょく 主食	こんだてめい 献立名	きいろくひん 『黄』の食品 おもにエネルギーになる	あかいろくひん 『赤』の食品 からだ おもに体をつくる	みどりいろくひん 『緑』の食品 からだ おもに体の調子を整える	ちようみりよう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生	
1 げつ 月	むぎ 麦ごはん	やさい 野菜のみそ汁	じゃがいも	わかめ 油揚げ みそ	たま 玉ねぎ にんじん キャベツ ねぎ	煮干し	613	
		アジフライ <small>小5リクエスト</small> (ほうれん草のごま和え)	あ 揚げ油 (砂糖 ごま)	アジ	(ほうれん草) 家庭科 (こいくちしょうゆ)		723	
2 か 火	ごはん	ワントンスープ	ワントン	ベーコン 豆腐	キャベツ しいたけ 玉ねぎ にんじん たら	厚煎り節 料理酒 塩 こしょう うすくちしょうゆ	638	
		チンジャオロース	かたくりこ 片栗粉 ごま油 サラダ油 さとう 砂糖	ぶたにくあつあ 豚肉 厚揚げ	ピーマン たけのこ	おろしにんにく こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	747	
3 すい 水	コッペパン	ペンネのクリーム煮	ペンネ 小麦粉 マーガリン サラダ油	とりにく 鶏肉 スキムミルク 牛乳	ほうれん草 にんじん たま 玉ねぎ	とりから 塩 こしょう うすくちしょうゆ	611	
		れんこんサラダ	ドレッシング		れんこん キャベツ きゅうり にんじん		702	
4 もく 木	ちらし 寿司	7月7日 七夕行事食献立 ちらし寿司の具を ごはんとまぜて食べてください。		こめ さとう 米 砂糖	あぶらあ 油揚げ ちくわ 鶏肉	れんこん しいたけ にんじん キヌサヤ	塩 酢 みりん うすくちしょうゆ	663
		たなばた 七夕そうめん汁	そうめん	きんしたまご 錦糸卵 豆腐	にんじん たま 玉ねぎ オクラ	煮干し うすくちしょうゆ みりん	767	
		『ハッピーにんじんの日』	ゼリー					
		たなばた 七夕デザート						
5 きん 金	コッペパン	パンプキンスープ	じゃがいも	とりにく きゅうにゅう 鶏肉 牛乳 チーズ	かぼちゃ たま 玉ねぎ グリンピース	とりから 塩 こしょう パンプキンポタージュ うすくちしょうゆ	614	
		あおまめ 青豆サラダ	さとう 砂糖 ごま油	ハム	あおまめ 青豆 キャベツ にんじん コーン きゅうり	うすくちしょうゆ 酢 塩	705	
8 げつ 月	ごはん	はちはいじる 八杯汁	さといも 里芋	どうふ あぶらあ 豆腐 油揚げ	にんじん ほうれん草 ごぼう しいたけ ねぎ	うすくちしょうゆ みりん 煮干し	708	
		チキン南蛮 (添えキャベツ)	あ 揚げ油 片栗粉 小麦粉 さとう 砂糖	とりにく たまご 鶏肉 卵	(キャベツ)	料理酒 酢 うすくちしょうゆ 塩 こしょう すりおろしりんご (うすくちしょうゆ)	828	
9 か 火	むぎ 麦ごはん	ぶたにくあつあ 豚肉と厚揚げの煮物	いた 板こんにやく じゃがいも サラダ油 さとう 砂糖	あつあ 厚揚げ 豚肉	たけのこ しいたけ 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 料理酒 みりん おろししょうが	680	
		なっとうあ 納豆和え	ごま	なっとう だいず 納豆 大豆 かつお節	ほうれん草 にんじん もやし うめぼし	こいくちしょうゆ	798	
10 すい 水	げんりよう 減量 コッペパン	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ マーガリン	ぶたにく 豚肉 ベーコン チーズ	たま 玉ねぎ にんじん ピーマン	おろしにんにく 塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ	628	
		りっちゃんサラダ	さとう 砂糖 ごま油	ハム こんぶ かつお節	キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト	酢 うすくちしょうゆ	727	
11 もく 木	チキンライス	チキンライスの具を ごはんとまぜて食べてください。		こめ 米 マーガリン	とりにく 鶏肉	コーン にんじん たま 玉ねぎ グリンピース	トマトケチャップ カレー粉 塩 こしょう	626
		ふわふわスープ	じゃがいも パン粉	ベーコン チーズ たまご 卵	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 バセリフレーク	732	
12 きん 金	げんりよう 減量 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 たまご 卵	キャベツ にんじん たま 玉ねぎ	おろしにんにく おろししょうが うすくちしょうゆ	614	
		グリーンサラダ	ドレッシング		ピーマン しいたけ	こしょう 料理酒	711	
16 か 火	ごはん	ごもく 五目うどん	うどん	とりにく あぶらあ 鶏肉 油揚げ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	煮干し うすくちしょうゆ 料理酒 みりん	666	
		かみかみサラダ	マヨネーズ ごま	きよよく 魚肉ほぐし身	せんざりだいごん 千切大根 にんじん きゅうり	うすくちしょうゆ こしょう	781	
17 すい 水	コッペパン	にくだんご 肉団子のスープ	はるさめ 春雨	ミートボール	こまつな たま 小松菜 しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ	厚煎り節 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	629	
		ポテトビーンズサラダ	じゃがいも マヨネーズ	ツナ ひよこ豆 あお 青えんどう豆 レッドキドニー	きゅうり にんじん	塩 こしょう	723	

日曜	主食	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 からだの調子を整える	調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
18 木	ピビンパ	ピビンパの具を ごはんとまぜて食べてください。	こめ 米 サラダ油 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	おろしにんにく 塩 料理酒 うすくちしょうゆ いくちしょうゆ 豆板醤	605 709
		わかめスープ	ごま	わかめ 豆腐	キャベツ にんじん 玉ねぎ えのき ねぎ	うすくちしょうゆ 塩 こしょう	
19 金	コッペパン	クリームポタージュ	じゃがいも サラダ油 小麦粉 マーガリン	とりにく 鶏肉 ベーコン 牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん 玉ねぎ	バセリフレーク 塩 こしょう とりから 白ワイン クリームポタージュ うすくちしょうゆ	619 711
		キャベツサラダ	砂糖 サラダ油	ちくわ	キャベツ もやし	酢 うすくちしょうゆ	
22 月	ごはん	はるさめ 春雨スープ	はるさめ 春雨 ごま ごま油	ベーコン	しいたけ にんじん 小松菜 玉ねぎ	うすくちしょうゆ 料理酒 塩 こしょう	615 719
		ほいこうろう 回鍋肉	サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	ぶたにく あつあ 豚肉 厚揚げ みそ	たけのこ キャベツ ピーマン なら	おろししょうが おろしにんにく うすくちしょうゆ 料理酒 豆板醤	
23 火	ごはん	かねんしゅい	いももち	あつあ 厚揚げ	にんじん 玉ねぎ えのき ねぎ	煮干し 食塩 うすくちしょうゆ	602 704
		♡ 小5リクエスト ♡ めひかりのから揚げ (ゆかり和え)	あ 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)	
24 水	減量 コッペパン	ミートソーススパゲティ	スパゲティ マーガリン	ぎゅうにく ぶたにく だいたい 牛肉 豚肉 大豆 豚レバー チーズ	たま 玉ねぎ にんじん ピーマン せんざりだいこん 千切大根	おろしにんにく 塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン	620 718
		♡ 小5リクエスト ♡ にんにく入りスタミナサラダ	砂糖 オリーブオイル		キャベツ コーン きゅうり にんじん ブロッコリー	塩 こしょう 酢 うすくちしょうゆ おろしにんにく	
25 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 じゃがいも マーガリン 小麦粉	とりにく 鶏肉 チーズ	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 カレー粉 いくちしょうゆ トマトケチャップ チーズ 塩 ウスターソース ずおろしりんご	665 780
		ごまじゃこサラダ	サラダ油 ごま 砂糖	ちりめん	きゅうり にんじん キャベツ	酢 うすくちしょうゆ	
26 金	コッペパン	ポークビーンズ	じゃがいも サラダ油 砂糖	だいたい ぶたにく 大豆 豚肉	たま 玉ねぎ にんじん	バセリフレーク おろしにんにく トマトケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう ウスターソース いくちしょうゆ	668 770
		チキンマカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	とりにく 鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん	塩 こしょう	
29 月	ごはん	鶏飯の具を ごはんにかけて食べてください。	こめ 砂糖 米	とりにく きんしたまご 鶏肉 錦糸卵 のり	やまかわ づけ ふくじんづ 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	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	606 709
		ぶたにく やさい わふう あ 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	
30 火	ごはん	とうがん 冬瓜のみそ汁		とうふ あぶらあ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	とうがん 冬瓜 ねぎ	煮干しだし	712 836
		とりにく 鶏肉とゴーヤの揚げ煮	かたくりこ 片栗粉 じゃがいも 揚げ油 ごま 砂糖 はちみつ	とりにく 鶏肉	ゴーヤ	塩 こしょう みりん 酢 うすくちしょうゆ いくちしょうゆ	
31 水	減量 コッペパン	ひ ちゅうか 冷やし中華	ちゅうかめん 砂糖 ごま油	ハム	きゅうり もやし 青豆 にんじん コーン	酢 うすくちしょうゆ	599 739
		フルーツポンチ	はちみつレモンゼリー		おうとう 黄桃 バイン みかん		

★ 牛乳 (赤の食品) は毎日ついています ★

★ 主食は『黄』の食品です ★

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	638kcal	25.3g	19.4g	333mg	2.2mg	2.4g	6.0g	中学生	743kcal	29.0g	21.7g	354mg	2.7mg	2.8g	7.2g
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

この日はハッピー一人参が入っています♪

○7月のしいたけ、玉ねぎ、オクラ、きゅうり、じゃがいも、ピーマンは北方産を使用する予定です。