

# 学校給食献立予定表

令和 6年 7月

東みよし町学校給食センター

日	曜	献立名	食品名						エネルギー Kcal	たん 白 質 %
			赤:おもに体をつくる ものになる		緑:おもに体の調子を 整えるものになる		黄:おもにエネルギーの ものになる			
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 種実		
1	月	少なめごはん 牛乳 ◆半夏うどん 鉄火なす	ちくわ 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ なす しいたけ	ごはん さとう うどん	油	555	11
2	火	ごはん 牛乳 鶏とじゃがいものうま煮 ゆず酢和え	とり肉 天ぷら	牛乳 じゃこ 油揚げ	にんじん 小松菜	たまねぎ いんげん キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	ごま	527	12
3	水	コッペパン 牛乳 ★チリコンカン ドレッシング ブロッコリーとチキンのサラダ ○メロン	牛肉 豚肉 大豆 ひよこ豆 とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン きゅうり メロン	パン さとう じゃがいも	ドレッシング	591	16
4	木	ごはん 牛乳 からあげねぎソース ゆで野菜 具だくさんみそ汁	とり肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ	ごはん さとう 米粉 じゃがいも でんぶん	油 ごま油	682	13
5	金	ごはん 牛乳 ◆七タバーグ パックソース 野菜ソテー ◆七タ汁 七タゼリー	ハンバーグ(とり・豚) 油揚げ ウインナー かまぼこ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ コーン しいたけ オクラ	ごはん ゼリー そうめん	バター	588	11
8	月	ごはん 牛乳 いかと厚揚げの煮物 ふりかけ きゅうりとわかめの酢の物	いか 厚揚げ 天ぷら	牛乳 わかめ じゃこ	にんじん	キャベツ こんにやく きゅうり 枝豆	ごはん さとう じゃがいも	ごま	524	14
9	火	ごはん 牛乳 ポークチャップ 春雨スープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ コーン しいたけ	ごはん 春雨 さとう		574	14
10	水	切り込みパン 牛乳 セルフサケカツバーガー (サケマヨカツ・野菜) パックソース コーンスープ 冷凍パン	サケ 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ パン	パン パン粉 じゃがいも 小麦粉	サケマヨカツ(マヨネーズ) 油 生クリーム	616	13
11	木	炊き込みごはん 牛乳 厚焼き玉子 即席漬け すまし汁	とり肉 ちくわ 油揚げ 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう えのき きゅうり	ごはん		522	15
12	金	ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐 中華サラダ	豚肉 みそ ツナ 豆腐 大豆フレーク	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ なす たまねぎ たけのこ	ごはん さとう でんぶん	ドレッシング 油	530	14
16	火	麦ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソースいため ぴりからきゅうり 蒸し肉シュウマイ	豚肉 シュウマイ(豚)	牛乳	にんじん チンゲン菜	たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう シュウマイ(小麦) 押麦	ごま油	538	10
17	水	小型黒糖パン 牛乳 ◎冷やしそうめん(野菜・えび・玉子) めんつゆ 野菜のかきあげ	えび 卵	牛乳	にんじん 春菊	きゅうり ごぼう たまねぎ	黒糖パン 小麦粉 そうめん	油	618	15
18	木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ●キャベツ豚汁 ひじきとれんこんのごま和え	さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳 じゃこ ひじき	小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ れんこん たまねぎ	ごはん さとう	ごま	587	16
19	金	玄米入りごはん 牛乳 夏野菜カレー レモンソーダポンチ	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ なす みかん もも パイン	ごはん ゼリー さとう ナタデココ じゃがいも もち玄米	ルウ 油	634	9

材料の購入、その他の理由による献立の変更をご了承ください。

今月の地産地消: 米・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・なす・きゅうり・ピーマン・ねぎ・メロン



平均	579	13
小学校3・4年生 摂取基準	650	13~20%

## 【7月の行事食・郷土料理】

- ◆1日(月) 半夏生献立: 田植えした稲がしっかりと根付く季節です。昔から稲が元気に育つように団子やうどん、たこなどを食べる風習があります。
- ★3日(水) オリピック献立: 世界で最も多くのオリピックが開催されている国アメリカ。4年後もロサンゼルスで開催されます。チリコンカンはひき肉と豆などをチリソースで煮込んだアメリカ発祥の料理です。
- 3日(水) 地場産物献立: 東みよし産の甘くておいしいメロンがデザートに登場します。農家さんが手間ひまかけて育てた初夏のごちそうです。
- ◆5日(金) 七夕献立: 7月7日は「七夕」。天の川に見立ててそうめんをいただきます。星形のハンバーグやデザートもついていますよ。
- 17日(水) 日本を味わおう献立: 今月の郷土料理は、徳島の夏の味「半田そうめん」です。コシの強い麺は剣山から吹く、冷たい風をあびることで生まれます。
- 18日(木) からだがんき献立: 日本人がとり過ぎている栄養素「塩分」。体に必要なものですが、とり過ぎはよくありません。今日の豚汁のように、だしを活かして薄味に慣れていきましょう。