

7月献立表



給食回数 13回



日曜	献立名	主な材料			学校給食摂取基準			
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
		あか	みどり	きいろ	650	26.0	18.0	
3月	セルフピビンバ(ごはん ピビンバの具) ぎょうざスープ 冷凍みかん	ふた肉 とり肉 牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	大豆もやし ねぎ みかん	ごはん ぎょうざの皮 油 ごま ごま油	692	24.1	18.3
4火	ココアコッペパン とり肉のマーマレード焼き グリーンサラダ トマトと卵のスープ	とり肉 たまご 牛乳 ベーコン 粉チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン さとう マーマレード 油 でんぷん ドレッシング	605	27.5	26.1
5水	ごはん 肉じゃが キャベツの塩こんぶあえ とうふ(しょうゆ)	ふた肉 牛乳 とうふ こんぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース	ごはん さとう 油 じゃがいも ごま油	634	23.4	14.3
6木	ミニパン しょうゆラーメン 肉と野菜のつみ蒸し ココロきゅうり	ふた肉 なた 牛乳 ひじき	にんじん	もやし ねぎ とうもろこし きゅうり パッケージ	パン 中華めん ごま油 ぎょうざの皮 油	603	21.9	19.4
7金	わかめごはん ひこぼしコロッケ(リ-ス) 小松菜のごまあえ おりひめスープ たなばたゼリー [ぶどうとみかんとレモンのゼリー]	ふた肉 なた 牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	もやし キャベツ たまねぎ	ごはん さとう 油 ごま じゃがいも はるさめ パン粉	651	18.7	15.2
10月	ごはん さばのカレー焼き 五目きんぴら じゃがいものみそ汁 ももゼリー	さば ふた肉 牛乳 さつまあげ みそ わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ	ごはん さとう 油 じゃがいも	701	23.5	20.6
11火	バーガーパン てりやきハンバーグ イタリアンサラダ コーンポタージュ	ふた肉 とり肉 牛乳 みそ 生クリーム	ブロッコリー 赤パプリカ	きゅうり キャベツ たまねぎ 黄パプリカ とうもろこし	パン さとう バター でんぷん ドレッシング	633	24.5	24.9
12水	もち麦ごはん 貝だくさんマーボー豆腐 はるまき きゅうりともやしのサラダ	とうふ ふた肉 牛乳 みそ	にんじん	ねぎ たけのこ もやし きゅうり しいたけ	ごはん もち麦 油 ごま さとう ごま油 でんぷん はるまきの皮	761	26.3	26.9
13木	ミニ米粉パン なすのペンネミートソース 和風ブロッコリーサラダ 県産ヨーグルト	ふた肉 牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	なす たまねぎ えだまめ きゅうり とうもろこし	米粉パン 油 ペンネマカロニ ドレッシング	616	27.4	20.5
14金	◆日本味めぐり～岐阜県～◆ ごはん ゆかりふりかけ けいちゃん ごっつお汁 はちみつレモンゼリー	とり肉 みそ 牛乳 とうふ こんぶ	にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん ごぼう	ごはん さとう 油	686	23.2	15.8
18火	バターロールパン オムレツ ミートボールスープ サイダーゼリーよせ チーズ	たまご とり肉 牛乳 ふた肉 肉 チーズ	にんじん トマト ごまつな	キャベツ たまねぎ みかん パイナップル	パン さとう 油	630	23.1	24.9
19水	もち麦ごはん 夏野菜カレー えだまめのマリネ シークワサータルト	ふた肉 牛乳	かぼちゃ にんじん 赤パプリカ	たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ 黄パプリカ きゅうり とうもろこし えだまめ	ごはん もち麦 油 さとう 米粉 ドレッシング	711	19.6	22.2
20木	キャロットパン 白身魚フライ(リ-ス) 大根サラダ ミネストローネ	ほき 牛乳 ベーコン わかめ とさかのり 粉チーズ	にんじん トマト	だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ しめじ	パン パン粉 油 ごま マカロニ ドレッシング バター	652	23.6	24.8

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。
※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べることをご指導ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。

※6月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。【じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ねぎ、冷凍とうもろこし、きゅうり、もやし、キャベツ、大豆水煮、こんにやく、たまねぎ、冷凍アスパラガス、冷凍ほうれん草、冷凍豆腐、豚肉、冷凍小松菜、だいにん、えのきだけ、冷凍むきえだ豆】

● 夏休み家族料理教室について ●
例年、夏休みに行っております家族料理教室ですが、誠に残念ではありますが、今年度も中止とさせていただきます。



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きをこころしよくし、夏の楽しい毎日を過ごすために、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日をご過ごしてほしいと思います。



◆ 日本味めぐり ◆
7月14日(金)
ぎふけん
岐阜県