


7月 献立予定表



山北学校給食共同調理場

今月の地元の食材は、あじ、コシヒカリ、卵、塩 です。

献立の内容は変更することがあります。ご了承ください。

日	曜日	給食なし	献立	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校	中学校	
				血や肉など、体をつくるもとになる		体の調子を整える		熱や力のもとになる				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3	月	北小1、2年	ごはん					米		672 24.8	794 28.4	
			牛乳		牛乳							
			さけと夏やさいの あめだき	さけ だいず		かぼちゃ ピーマン		でんぷん さとう みずあめ	油			
			はるさめサラダ			にんじん	もやし きゅうり	さとう はるさめ	ごま ごま油			
			キャベツのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん	キャベツ しめじ 長ねぎ					
4	火	山中	ゆかりごはん			しそ		米		686 25.3		
			牛乳		牛乳							
			ミートローフ	とり肉 ふた肉	牛乳		玉ねぎ	パンこ	油 マヨネーズ(卵なし)			
			こふきいも トマトと卵のスープ	たまご ベーコン		にんじん トマト	とうもろこし 玉ねぎ キャベツ	じゃがいも さとう でんぷん				
5	水	山中	ごはん					米		674 23.4		
			牛乳		牛乳							
			とうふのまさごあげ	とうふ とり肉	ひじき	にんじん	えだまめ	パンこ でんぷん さとう	マヨネーズ(卵なし)			
			五色あえ			こまつな にんじん	とうもろこし もやし					
いわふねのおつけ	みそ			玉ねぎ 長ねぎ えのきだけ	ふ じゃがいも							
6	木		ごはん					米		673 27.3	819 31.7	
			牛乳		牛乳							
			とり肉のこうみやき	とり肉			にんにく 長ねぎ	さとう	ごま油			
			かぼちゃのにももの	ぶた肉		かぼちゃ さやいんげん	しょうが 玉ねぎ	さとう	油			
あつあげともやしのみそ汁	あつあげ みそ			こんにゃく もやし しめじ 長ねぎ								
7	金		えだ豆ごはん					米	ごま	673 27.3	814 34.0	
			牛乳		牛乳							
			あじのからあげ うめソースがけ キラキラサラダ	あじ			しょうが うめ	でんぷん さとう	油			
			天の川汁	とり肉 なると	かんてん	にんじん	きゅうり みかん	だいいん たけのこ しいたけ 長ねぎ	そうめん			油
			七夕ゼリー				りんご	さとう みずあめ				
10	月		ソフトめん					ソフトめん		688 28.6	898 36.8	
			牛乳		牛乳							
			かぼちゃのチーズやき	とりにく	チーズ	かぼちゃ	玉ねぎ	さとう パンこ	油			
			えだ豆 ほたてのトマトソース	ベーコン ほたて	チーズ	トマト にんじん	えだまめ なす 玉ねぎ セロリ にんにく マッシュルーム	さとう	ルウ			
11	火		ごはん					米		630 27.0	798 34.7	
			牛乳		牛乳							
			三色そぼろ丼の具	たまご とり肉 だいず		にんじん さやいんげん	しょうが	さとう	油			
			ひじきのわふうサラダ		ひじき	にんじん	えだまめ きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	油			
			ゆうがおのみそ汁	なまあげ		にんじん	ゆうがお しめじ 長ねぎ					
ヨーグルト(中学校)		ヨーグルト			ブルーベリー	さとう						

* ()は食物アレルギー対応のため表示してあります。

