

# 7月 献立予定表

今月の地元の食材は、コシヒカリ、塩、たけのこ、鯛です。




山北学校給食共同調理場

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		エネルギー(kcal)			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)			
2	月		ごはん					米		カルシウム アップ献立	661	782	
			牛乳		牛乳								
			ヤナギガレイの かんずりソースがけ	ヤナギガレイ				でんぷん	油				
			切干大根あえ			こまつな にんじん	だいこん もやし	さとう	ごま油 ごま				
			五目どうふ	ぶた肉		にら	玉ねぎ しょうが きくらげ	さとう	ごま油				
			とうふ		にんじん	たけのこ にんにく	でんぷん						
3	火		ごはん					米		636	805		
			牛乳		牛乳								
			ぶた肉とトマトのいため物	ぶた肉		トマト	にんにく	さとう	油				
			ひじきのマリネ		ひじき	さやいんげん	玉ねぎ	でんぷん					
			ふのみそ汁	みそ とうふ		にんじん	キャベツ	さとう	油				
			チーズ(中学校)	チーズ			きゅうり レモン	ふ さとう					
							えのきだけ	じゃがいも					
4	水	山中、南小6年	ごはん					米		678	28.6		
			牛乳		牛乳								
			山北産たいの さつまあげ	たい みそ	ひじき	にんじん	ごぼう	でんぷん	マヨネーズ(卵なし)				
			もやしとウインナーの いためもの	みそ ウインナー		にんじん	しょうが		油				
			夏野菜のみそ汁	うすあげ みそ		ピーマン	とうもろこし		油				
							なす 玉ねぎ こんにゃく						
5	木	山中なし	ごはん					米		648	27.8		
			牛乳		牛乳								
			手作りハンバーグ	ぶた肉 とうふ				玉ねぎ	パンこ			マヨネーズ(卵なし)	
			いんげんののりあえ		のり	さやいんげん	キャベツ	さとう	油				
			にらたま汁	たまご		にんじん	にら	でんぷん					
6	金		枝豆ごはん				えだまめ	米		七夕献立	すこやかな 成長を願 いいただき ましょう。		
			牛乳		牛乳								
			星のコロッケ	ぶた肉 とり肉				玉ねぎ	じゃがいも			油	
			アスパラガスとコーンの ごまあえ			アスパラガス	とうもろこし	さとう	ごま				
			天の川汁	とり肉 かまぼこ		にんじん	キャベツ	しょうめん					
			きらきらもち		かんてん	にんじん	しいたけ だいこん	さとう	でんぷん				
							たけのこ 長ねぎ	めん					
				みかん									
9	月		中華めん		牛乳					669	816		
			牛乳		牛乳								
			じゃがいものチーズ焼き	ベーコン	チーズ		玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油				
			枝豆				えだまめ						
			ちゃんぽん汁	ぶた肉 かまぼこ		にんじん	しょうが にんにく						
						チンゲンサイ	キャベツ たけのこ	でんぷん	ごま油				
							長ねぎ きくらげ						
10	火		ごはん					米		652	775		
			牛乳		牛乳								
			とり肉のごま照り焼き	とり肉				しょうが	ごま				
			なすのみそいため	ぶた肉		ピーマン	なす 玉ねぎ	さとう	油				
			ぎすのつみれ汁	みそ		にんじん しそ	しょうが にんにく						
			ぎす		にんじん	こんにゃく 長ねぎ	でんぷん	油					
			パインアップル				だいこん えのきだけ						
							パインアップル	さとう					

\* ( )は食物アレルギー対応のため表示してあります。

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、体をつくるものになる		体の調子を整える		熱や力のもとになる		エネルギー(kcal)				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)				
11	水		なごはん			あおな		米		鉄分アップ 献立				
			牛乳		牛乳									
			とびうおフライ	とびうお					こむぎこ パンこ	油				
			かぼちゃのにももの	とり肉		さやいんげん	玉ねぎ		でんぷん					
			あさりのみそ汁	あさり とうふ みそ	わかめ	かぼちゃ	長ねぎ	じゃがいも	さとう	油	673	800		
										28.7	33.0			
12	木		ごはん					米			652		767	
			牛乳		牛乳									
			チンジャオロース	ぶた肉		ピーマン	しょうが たけのこ		さとう	ごま油				
			ミックスポテト	だいず			もやし		でんぷん	油				
			もずくのスープ	生あげ	もずく	チンゲンサイ	玉ねぎ	じゃがいも		ごま油	28.4	34.0		
13	金	南小	ごはん					米			726		859	
			牛乳		牛乳									
			糸うりのチャンプル	ベーコン		こまつな	いとうり 玉ねぎ			ごま油				
			フルーツカクテル	だいず	かんでん	にんじん	しめじ しょうが		さとう					
			夏野菜カレー	ぶた肉	チーズ	トマト	玉ねぎ しょうが			ルウ				
						かぼちゃ	なす とうもろこし			バター				
						にんじん	りんご にんにく			油	22.7	24.8		
17	火		ごはん					米			食物せんい たっぷり 献立			
			牛乳		牛乳									
			千草やき	たまご ぶた肉		ほうれん草	玉ねぎ		さとう	油				
			ひじきのいりに	だいず	ひじき	にんじん	ごぼう		さとう	油				
			かぼちゃのみそ汁	さつまあげ		さやいんげん	こんにゃく							
				うすあげ		かぼちゃ	玉ねぎ							
				みそ		オクラ	しめじ							
18	水		ごはん					米			631		801	
			牛乳		牛乳									
			さばのカレーやき	さば		にんじん	しょうが		さとう	ごま				
			ごまあえ			こまつな	もやし							
			夏のっぺ	とり肉		にんじん	とうがん たけのこ	でんぷん						
				かまぼこ		さやいんげん	なす こんにゃく	じゃがいも						
			アロエヨーグルト(中学校)		ヨーグルト		アロエ	さとう						
19	木		ごはん					米			村上 うんめもん 献立			
			牛乳		牛乳									
			きすチーズフライ	きす	チーズ				こむぎこ パンこ	油				
			ズッキーニととり肉のみそ	とり肉		ピーマン	ズッキーニ		でんぷん	ごま油				
			いため(うんめもんメニュー)	みそ		玉ねぎ にんにく								
			ビーフンスープ	ぶた肉		にんじん	もやし		ビーフン	ごま油				
				なると		チンゲンサイ	えのきだけ		ごま					
20	金		コッペパン					パン			673		776	
			牛乳		牛乳									
			とり肉の塩からあげ	とり肉					でんぷん 米こ	油	ごま油			
			とうもろこし					とうもろこし						
			トマトと卵のスープ	たまご		トマト	玉ねぎ キャベツ	さとう	でんぷん	オリーブ油				
				ベーコン			にんにく	じゃがいも						
			りんごジャム				りんご	さとう						
			みかんシャーベット				みかん	さとう	水あめ					
23	月	小学校	ごはん					米			833			
			牛乳		牛乳									
			手作り春巻き	ぶた肉		にんじん	たけのこ もやし		でんぷん	油				
			切干大根のナムル			にんじん	しいたけ しょうが		こむぎこ					
			華風コーンスープ	たまご		だいこん きゅうり	さとう	ごま油	ごま					
				ハム		とうもろこし	じゃがいも	ごま油						
						たまねぎ 長ねぎ	でんぷん							