## 7月 学校給 食献立表 7年 令和



献立名

日 曜

## 今月の献立のねらい 「夏の食生活を考えよう」

蒸し暑くて「夏バテ」が心配な時期です。今月は、夏バテ知らずで元気に過ごすために、給食の 献立も食欲をアップさせ、暑さを吹き飛ばすような献立を予定しています。みなさんもこの夏を元 気に乗り切るために、栄養バランスのよい食事を心がけ、こまめに水分を補給して、冷たいものを とりすぎないようにしましょう。



\* 夏の太陽をたっぷり浴びて 育った野菜は、おいしくてビタミン類や水分など栄養豊富です。

だいすきだよ! なつやさい











## 竜小学校

平均 626 25.2

	赤・黄・緑の栄養で
	バランスのよい食事!
	・酸味や香辛料で
_	胃を刺激するのも
	よいでしょう。

	こよのパタハカ下田中口					
あか		みどり	きいろ	献立ひとくちメモ	エネルキ゜ー	たん白質
	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	所立いとくらとて	Kcal	g
	牛乳 国産黄大豆 豚ひき肉 鶏肉	たまねぎ 人参 ピーマン トマトホール缶 キャベツ デコポン果汁	コッペパン さとう じゃがいも イナアガー あぶら	チリコンカンは、メキシコ料理とアメリカ料理が合わさった「テクス・メクス料理」で、ひき肉と豆を煮込んだ料理です。	573	24.8
	牛乳 鶏レバー 鶏肉	ピーマン たまねぎ 人参 乾しいたけ キャベツ	精米 むぎ でん粉 ごま ワンタン	レバーには、鉄分やビタミンAがたくさん含まれています。 芸手な人も食べやすくカレー味にしていま		

大学リコンカン   対象のスープをプリー   大学   大学   大学   大学   大学   大学   大学   大				ちやにくやはねになる		ねつやちからになる		Kcal	g
2 本としバーのカルー風味 アンタンプータース 製しバー 製肉 ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1	火	野菜のスープ煮					573	24.8
表示にな 年乳	2	水	鶏とレバーのカレー風味	鶏レバー 鶏肉			います。苦手な人も食べやすくカレ一味にしていま	654	25.2
4	3	木	豚肉の生姜炒め	豚肉 カットわかめ 油揚げ 木綿豆腐	人参 キャベツ しめじ			616	27.5
7 男と「おう」は、女子」 年期 からか かっちかか 出し思布 ヤベツ オクラ あぶら さとう 魚そうかんで天の川径イメージした七夕汁とパン 快つです。 541 23.4   8 火 大一様の野菜あんかけ 事業の かわらか雪に 大きむぎ 人参 もむし エルケルシ 原子ャー類 がしたいけってき、でんが ごま油 第11、アヤー型の野菜あんがけた 軽くほとしてみてください。 688 21.6   9 水 大豆はん 牛乳 株式サラダ 本外 大きわざ 人参 かばらいわし 素し からり、人参 かばらなかったまねぎ スッキーニ などの変野菜をたくさん使っています。 24.6 スッキーニ などの変野菜をたくさん使っています。 623 24.6   10 木 大豆はん 牛乳 機関の耐露蛋白 かたくらいわし(素上) 本別 カットわかめ かたくらいわし(素上) たまねぎ 人参 ビーマン なっ おから さとう かたくらいわし(素上) 大き でんり 中力粉 あぶら さとう です。中国の保護者もよっけんようから伝わり、大き です。 大き でんり 中力粉 あぶら さとう です。中国の保護者もよっけんようから伝わり、大き です。 7711 22.5   11 全 タイピーエン より 大き でんり サイ・エーノ をから 満成 トマト きゅうり コーン たかな 漬け フォース カリ・ステル きゅうり コーン たかな 漬け フォース カリ・ステル きゅうり コーン たかな 漬け フォース カリ・ステル たき でき さとう です。中国の保護者もよう から でき からり きゅうり です。中国のたけん よう から伝わ いり、日本 でアレンジと おまた でき でき かい り、日本 でアレンジと おまた でき でき かい り、日本 でアレンジと おまた でき でき かり、日本 です。 603 26.4   14 カッペパン 中乳 (カットマト) (カットマト	4	金	いわしの生姜煮 春雨スープ	豚肉 いわし生姜煮	キャベツ ねぎ もやし		オクラの特徴であるネバネバのもとは食物繊維と	575	22.7
8 火 大田の野菜あんがけ	7	月	鶏ごぼうごはん 牛乳 七夕汁	鶏ひき肉 魚そうめん カットわかめ 出し昆布			魚そうめんで天の川をイメージした七夕汁とパイン	541	23.4
9 水 大豆サラダ キャンハム 鶏肉 かきか はまれぎ メッキーニ などの夏野菜をたくさん使っています。 たまれぎ メッキーニ などの 変野菜をたくさん使っています。 たまれぎ 大ッキーニ などの夏野菜をたくさん使っています。 たまれぎ 大ッキーエ などの夏野菜をたくさん使っています。 たまれぎ 大き でもの 内の南蛮漬け はいき かたくらいわし煮干し かた かまれず 大き キャベッ かった かまがら さとう かたくらいわし煮干し かたくらいわし煮干し かたくらいわし煮干し かたくらいわし煮干し かた です。 でもの かたくらいわし煮干し かたっかし かたくらいわし煮干し かたっかし かたくらいわし煮 です。 でもの かたくらいわし煮干し かたっから からい です。中国の福祉を(ふっけんしょう)から伝わ り、日本でアレンジされました。 の上に具をのセスープをかけて食べてください。 603 26.4 まが カンドン・スカー	8		チャー麺の野菜あんかけ		キャベツ こまつな きくらげ			698	21.6
10 本   おおから   おおから   おお   おお   おお   おお   おお	9	水		チキンハム 鶏肉	きゅうり 人参 かぼちゃ なす			623	24.6
11 金 タイピーエン 高菜の油炒め 豚肉 うずら卵 クッキングチーズ きくらげ ねぎ トマト きゅうり コーン たかな漬け ラッキングチーズ ままあぶら さとう ローン たかな漬け ラッキングチーズ プです。中国の福建省(ふっけんしよう)から伝わ り、日本でアレンジされました。 603 26.4   14 期飯 牛乳 きびなごフライ 切り干し大根のごまネーズ 大参 乾しいたけ つぼ漬け 柏ぎ 切り干し大根 ごぼう きゅうり 精米 むぎ さとう あぶら ごま 揚げ油 鶏飯は鹿児鳥県奄美地方の郷土料理です。ご飯 の上に具をのせスープをかけて食べてください。 618 28.7   15 火 カーンスープ 中乳 タラ切身 ベーコン 国産黄大豆 キ乳 タラ切身 ベーコン 国産黄大豆 キャトマト 校屋むき身 レモン果汁 人参 いんげん コーン コッペパン あぶら さとう じゃがいも 有塩パター ラビゴットとは、フランス語で「元気を出させる」と いう意味です。様々な野菜や漬物をみしん切りに し、酢やオリーブ油、調味料と混ぜ合わせたソース でなまたがカリーブ油、調味料と混ぜ合わせたソース でもかり ごま油 あぶら ごま 場げ油 601 28.7   16 水 場におん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 「キャリまかかふりかけ」 牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 類ささ身 かえりいりこ 育り かえりいりこ 前り節 本まねぎ 人参 におうり きゅうり キャペツ 精米 むぎ じゃがいも で、夏にはぜひ食べてほとい夏野菜の一つです。 で、夏にはぜひ食べてほとい夏野菜の一つです。 で、夏にはぜひ食べてほとい夏野菜の一つです。 で、夏にはぜひ食べてほとい夏野菜の一つです。 を使いました。味わって食べましょう。 678 27.3   18 金 オフライス 牛乳 タコライス 牛乳 タフライス 牛乳 タフライス 牛乳 フン・オングライス イコース ラずら卵 人参 たまねぎ トマト レタス チンゲンサイ もずく クッキングライズ イコン ラずら卵 大きたう ・カマト マト フトマト インコン ラずら卵 株式 ・クス チンゲンサイ もずく クッキングライズ イコン ラずら卵 株式 ・クタス チンゲンサイ もずく ・フィーン ファインシー・ファイルシートマト ・クス チンゲンサイ もずく 春く日 ・ たまねぎ ・ マト ・クォーン ファイル・カース ・カース ・カース ・カース ・カース ・カース ・カース ・カース	10		鶏肉の南蛮清け	鶏肉 カットわかめ 油揚げ ひじき	なす ねぎ キャベツ		人やスペイン人たちとの交流の中で学んだ調理法	711	22.5
14	11	金	5 11 º ->	豚肉 うずら卵	きくらげ ねぎ トマト	緑豆はるさめ あぶら ごまあぶら さとう	つです。中国の福建省(ふっけんしょう)から伝わ	603	26.4
15   大	14	月	きびなごフライ	鶏肉ささ身 鶏卵 鶏肉むね 凍り豆腐	ねぎ 切り干し大根 ごぼう			618	28.7
16   水	15	火	魚のラビゴットソースかけ	タラ切身 ベーコン	枝豆むき身 レモン果汁	さとう じゃがいも	いう意味です。様々な野菜や漬物をみじん切りにし、酢やオリーブ油、調味料と混ぜ合わせたソース	601	28.7
「厚揚げのそぼろ煮   厚揚げ   豚ひき肉   ねぎ にがうり きゅうり   つきこんにゃく でん粉   で、夏にはぜひ食べてほしい夏野菜の一つです。   678   27.3	16	水	マーボーなす もやしのナルム	豚ひき肉 木綿豆腐	にら 乾しいたけ もやし	でん粉 ごま油 あぶら ごま	す。「ナスニン」はむらさき色の皮に多く含まれるの	612	22.9
タコライス 牛乳	17	木	厚揚げのそぼろ煮 ゴーヤとささみのマヨ和え	厚揚げ 豚ひき肉 鶏ささ身 かえりいりこ	ねぎ にがうり きゅうり	つきこんにゃく でん粉		678	27.3
	18		タコライス 牛乳 もずくスープ	豚ひき肉 クッキングチーズ ベーコン うずら卵		精米 むぎ ごま油		669	26.0

☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。 また、献立は都合により変更する場合があります。