



令和 3(2021)年

7月分 給食予定献立表

★印は「かみかみ献立」

日(曜)	献立名	食品名					
		赤(体をつくる)		緑(体の調子をととのえる)		黄(エネルギーになる)	
1(木)	牛乳 ごはん アドボ かぼちゃのみそ汁 わらびもち	牛乳 油あげ	鶏肉 赤みそ	にんにく たまねぎ	かぼちゃ 青ねぎ	米	わらびもち
2(金)	牛乳 コッペパン あじフライ 野菜スープ 枝豆	牛乳 ベーコン	あじフライ	たまねぎ きゃべつ 枝豆	にんじん パセリ	パン	油
5(月)	牛乳 ごはん マーボーなす 中華スープ (冷) 生パイン	牛乳 赤みそ とうふ	豚肉 鶏肉	なす たまねぎ 土しょうが 生パイン	にんじん 青ねぎ にんにく	米 オイスターソース ごま油	さとう でんぷん
6(火)	牛乳 食パン ミートボールのトマト煮 コンソメスープ いちごジャム	牛乳 ベーコン	ミートボール 鶏肉	たまねぎ ピーマン トマト水煮 パセリ	にんにく ズッキーニ にんじん	パン	いちごジャム
7(水)	(七夕献立) 牛乳 ちらしずし かきたま汁(卵) 七夕ゼリー	牛乳 高野豆腐 たまご	ちくわ ちりめんじゃこ かまぼこ	にんじん 干しいたけ おくら	ごぼう たまねぎ	米 ごま 七夕ゼリー	さとう でんぷん
8(木)	牛乳 梅ごはん とうがんと豚肉の煮物 みそ汁	牛乳 とうふ 油あげ 白みそ	豚肉 わかめ 赤みそ	梅干し にんじん たまねぎ	とうがん 土しょうが	米 でんぷん	さとう
9(金)	牛乳 ブランパン さけフライ 野菜ソテー ちんげんさいのスープ	牛乳 ベーコン	さけフライ 鶏肉	きゃべつ ピーマン ちんげんさい	にんじん たまねぎ	ブランパン ごま油	油
12(月)	牛乳 チャーハン 中華風コーンスープ(卵) みかんゼリー	牛乳 たまご	焼豚	にんじん ピーマン クリームコーン 干しいたけ ちんげんさい	たまねぎ とうもろこし 干しいたけ	米 でんぷん	押麦 みかんゼリー
13(火)	牛乳 減量パン みそラーメン ひじきときゃべつのサラダ 型ぬきチーズ	牛乳 赤みそ 粉がつお	豚肉 ひじき チーズ	土しょうが にんじん たまねぎ	青ねぎ ピーマン きゃべつ	パン ごま さとう	中華めん ごま油
14(水)	牛乳 ごはん プルコギ キムチスープ	牛乳 豚肉	牛肉	にんにく にんじん りんごペースト にら	たまねぎ 青ねぎ 干しいたけ はくさいキムチ	米 さとう	ごま油
15(木)	牛乳 ナン カレービーンズ レタスのスープ	牛乳 ウィンナー	大豆 とうふ	にんじん とうもろこし レタス	たまねぎ 枝豆	ナン カレールウ	じゃがいも ごま油
16(金)	牛乳 ごはん 高野豆腐の中華煮 きゃべつのみそ汁 のり佃煮	牛乳 豚肉 赤みそ のり佃煮	高野豆腐 油あげ 白みそ	たまねぎ ピーマン 青ねぎ	にんじん きゃべつ	米 ごま油	さとう
19(月)	牛乳 ごはん 肉だんごの甘辛煮 じゃがいものみそ汁 ★味つけ小魚	牛乳 赤みそ 小魚	ミートボール 白みそ	たまねぎ 土しょうが	とうもろこし にんじん	米 じゃがいも	さとう

～食べておいしい！読んで楽しい！給食図書館～

「からすのそば屋さん」
かこ さとし作

7/13(火)みそラーメン



～作者のあとがきより～

「昔は、お祝いや正月でないと、米の飯などをたべることがなくて、ふつうは雑穀をまぜたものをたべていたので、たべやすくするために、めん（めん類）の形にするなどくふうしていたのでしよう。
今、世界ではいろいろなめん類がつくられ、とくに子どもたちの好きなたべものになっているので、からすのオモチくんに、めん類のお店を手伝ってもらうことにしたのです。」

カラスのオモチくんのお店では、どっさりラーメンなどいろいろな具が入っているめんがたくさん登場します。給食のみそラーメンには、青ねぎやピーマンが入っています。みなさんのおうちでは、どんなめん類を食べますか？好きなめん類は何ですか？

8月分 給食予定献立表

26(木)	牛乳 夏野菜のカレーライス (押麦) ミックスゼリー	牛乳	牛肉	おくら たまねぎ パイナップル ミックスゼリー缶 (みかん・黄桃・梨)	なす にんじん	米 カレールウ ミックスゼリー缶 (ゼリー)	押麦
27(金)	牛乳 コッペパン マカロニスープ 大豆のチリコンカン(うずら卵)	牛乳 ベーコン 鶏肉	大豆 うずらたまご	にんじん パセリ きゃべつ	たまねぎ にんにく	パン マカロニ	じゃがいも
30(月)	牛乳 玄米ごはん さばのカレー煮 豚汁	牛乳 豚肉 赤みそ	さば 油あげ	たまねぎ ごぼう	にんじん 青ねぎ	米 さとう	もち玄米 こんにやく
31(火)	牛乳 パーカーパン きゃべつソテー ハンバーグのオレンジソース煮 トマトとたまごのスープ(卵)	牛乳 ベーコン	ハンバーグ たまご	たまねぎ トマト	オレンジジュース きゃべつ	パン でんぷん	さとう

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪 %	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
平均栄養摂取量	618	15.6	28.5	2.5	346	76	3.0	2.8	210	0.49	0.52	22	3.8
学校給食摂取基準 (8～9歳)	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.0g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5g以上