



7月 学校給食献立表



月			火			水			木			金		
日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名
平均栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しぼう(g) えんぶん(g)			◎今月(こんげつ)の地場産物(じばさんぶつ) ◆深川産(ふかがわさん) ななつぼし ◆くろせんごくなっとう ◆トマトジュース ◆ケチャップ ◆フリルレタス ◆てづくりみそ ◆きゅうり ◆ピーマン			1 コッペパン なつやさいのミネストローネ カレーコロッケ コールスローサラダ			2 ごはん わかめスープ ユーリンチー きゅうりともやしのナムル			3 ごはん だいこんのみそしる やきつくね きんぴらごぼう		
6	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	7	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	8	パックラメン	道産小麦 スキムミルク	9	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	10	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)
	カレーライス	ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ カレールウ しょうが にんにく こめあぶら ケチャップ トマトジュース		いものみそしる	じゃがいも たまねぎ あぶらあげ てづくりみそ にぼしだし		しょうゆやさいラーメン	たまねぎ なかねぎ にんじん もやし こまつな ぶたにく ラーメンスープ メンマ なんとしょうが にんにく ちゅうかだし かつおだし		ちゅうかコーンスープ	とうもろこし たまご なかねぎ ちゅうかだし でんふん		せんべいじる	とりにく ごぼう にんじん しめじ なかねぎ つきこんにゃく しいたけ せんべい しょうゆ かつおだし とりからスープ こめあぶら
	ほしがたコロッケ	じゃがいも たまねぎ パンこ こめあぶら		とりにくのこまてりやき	とりにく しょうゆ こま さとう		あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく キャベツ たまねぎ にら こむぎこ こめあぶら		ショーロンポー(2こ)	ぶたにく とりにく キャベツ たまねぎ こむぎこ		たらものガーリックフライ	たら パンこ こむぎこ にんにく こめあぶら
エネルギー 823	もやしとツナのサラダ	もやし にんじん まぐろ ドレッシング	エネルギー 636	なすとピーマンのにくみそいため	なす ピーマン ぶたにく にんじん あつあげ みそ こめあぶら さんおんとう ほんみりん しょうゆ こま	エネルギー 603	えだまめサラダ	えだまめ キャベツ にんじん とうもろこし マヨネーズ ドレッシング(こま)	エネルギー 656	キャベツと はるさめのピリからいため	ぶたにく はるさめ キャベツ にんじん さんおんとう しょうゆ トウバンジャン オイスターソース こめあぶら	エネルギー 641	はくさいのおひたし	はくさい もやし かつお しょうゆ さんおんとう
970	たなばたクレープ	とうにゅう さとう レモン だいず	767			689			788			769	くろせんごくなっとう	くろせんごくだいず しょうゆ わさび
13	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	14	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	15	ナン	こむぎこ	16	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	17	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)
	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ つきこんにゃく じゃがいも なかねぎ にんじん ごぼう だいこん こめあぶら かつおだし こんぶだし さんおんとう しょうが てづくりみそ		とりごぼうだんごじる	とりにく ごぼう しょうが だいこん にんじん なかねぎ とうふ あぶらあげ しめじ まいたけ たまねぎ しょうゆ ほんみりん こんぶだし かつおだし		キーマカレー	ぶたにく とりにく たまねぎ にんじん しょうが にんにく カレールウ ケチャップ トマトジュース こめあぶら		レタスとコーンのスープ	とりにく フリルレタス にんじん とうもろこし ちゅうかだし しょうゆ		ビビンバ	ぶたにく もやし にんじん こまつな たまねぎ たまご しょうが にんにく こめあぶら テンメンジャン コチジャン しょうゆ さんおんとう こめあぶら こま
	チーズはんぺんフライ	チーズ はんぺん たまご パンこ こめあぶら		さばみそに	さば みそ さとう		たまねぎコロッケ	たまねぎ にんじん かつお パンこ こめあぶら		はるまき	キャベツ たまねぎ こむぎこ にんじん こめあぶら		にんじんシュウマイ(2こ)	にんじん たまねぎ たら でんふん
エネルギー 646	ツナそぼろ	まぐろ にんじん しょうゆ さんおんとう ほんみりん こま	エネルギー 645	ぶたにくのマヨネーズいため	ぶたにく たまねぎ ごぼう にんじん マヨネーズ しょうゆ さんおんとう こめあぶら	エネルギー 646	れいとうみかん	みかん	エネルギー 596	にんじんのソテー	にんじん たまねぎ ぶたにく しょうゆ オイスターソース さんおんとう こめあぶら	エネルギー 673	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー とうもろこし さんおんとう 酢(す) しょうゆ こめあぶら
777			782			756			715			815		
黒千石大豆納豆 7月10日は「納豆の日」です。「7=なっ」「10=とう」の語呂合わせから、1981年に記念日として制定されました。納豆は、蒸した大豆に「納豆菌」を加えて作ります。納豆菌の働きにより、エネルギー代謝に必要な「ビタミンB₂」が多く含まれるようになります。古くから日本の食卓で親しまれてきた発酵食品の一つです。10日(金)は、北電町で栽培されている「黒千石大豆」を使った納豆がです。よく味わって食べましょう!			21	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	22	パックスパゲティ	小麦	23	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	24	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)
	ぶたにくとだいこんのスープ	ぶたにく だいこん しょうが なかねぎ こまつな しょうゆ コンソメ こめあぶら 酢(す)		ミートスパゲティ	ぶたにく とりにく だいず たまねぎ しめじ にんじん しょうが にんにく ケチャップ トマトジュース チーズ さんおんとう コンソメ バター		とうにゅうコロッケ	とうにゅう こむぎこ たまねぎ パンこ とうもろこし こめあぶら		コンソメスープ	マカロニ ベーコン にんじん キャベツ たまねぎ コンソメ しょうゆ		あつあげとキャベツのみそしる	あつあげ キャベツ にんじん なかねぎ てづくりみそ にぼしだし かつおのもと
	ほっけフライ	ほっけ パンこ こめあぶら		とうにゅうコロッケ	とうにゅう こむぎこ たまねぎ パンこ とうもろこし こめあぶら		だいこんサラダ	だいこん にんじん きゅうり まぐろ ドレッシング		チキンピカタ	とりにく たまご チーズ パンこ		てりやきチキン	とりにく しょうゆ でんふん さとう
エネルギー 591	マカロニのケチャップいため	マカロニ ハム ピーマン にんじん たまねぎ ケチャップ さんおんとう こめあぶら	エネルギー 712			エネルギー 935	レモンカスターダルト	こむぎこ たまご マーガリン さとう レモン	エネルギー 580	ジャーマンポテト	ウインナー じゃがいも たまねぎ コンソメ パセリ こめあぶら	エネルギー 584	もやしとあぶらあげのあえもの	もやし にんじん きゅうり あぶらあげ しょうゆ 酢(す) さんおんとう こめあぶら こま

旬の野菜! 地場産きゅうり登場!

わたしはきゅうり

なんと約95%!

夏の水分補給にぴったりだし

ほとんどが水分でできているの!

カリウムがたくさんふくまれて

カリウム

Na

塩分

血管

暑い夏をきゅうりでのりきろう!

*牛乳は毎日付きます。

*スプーンは、マークのある日のみ付いています。

*はしは忘れないで、毎日持ってきましょう。

*都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

◎給食費は食材料のみに賄われています。

忘れずに納入しましょう。

