

7月献立表



給食回数 13回



日曜	献立名	主な材料						学校給食摂取基準			
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	830	33.0	23.0	
3月	セルフピビンバ(ごはん ビビンバの具) ぎょうざスープ 冷凍みかん	牛乳	ぶた肉 とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	大豆もやし ねぎ みかん	ごはん ぎょうざの皮	油 ごま ごま油	842	28.3	20.5
4火	ココアコッペパン とり肉のマーマレード焼き グリーンサラダ トマトと卵のスープ	牛乳	とり肉 たまご ベーコン	牛乳 粉チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン さとう マーマレード でんぷん	油 ドレッシング	772	33.6	31.7
5水	ごはん 肉じゃが キャベツの塩こんぶあえ とうふ(しょうゆ)	牛乳	ぶた肉 とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油	775	26.9	15.4
6木	ミニパンパン しょうゆラーメン 肉と野菜のつつみ蒸し 2こ ココロきゅうり	牛乳	ぶた肉 なたと	牛乳 ひじき	にんじん	もやし ねぎ とうもろこし きゅうり パイナップル	パン 中華めん ぎょうざの皮	ごま油 油	790	27.3	25.7
7金	わかめごはん ひこぼしコロッケ(ソス) 小松菜のごまあえ おりひめスープ たなばたゼリー [ぶどうとみかんとしもんのゼリー]	牛乳	ぶた肉 なたと	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	もやし キャベツ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも はるさめ パン粉	油 ごま	777	21.5	16.1
10月	ごはん さばのカレー焼き 五目きんぴら じゃがいものみそ汁 ももゼリー	牛乳	さば ぶた肉 さつまあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油	861	28.0	23.7
11火	バーガーパン てりやきハンバーグ イタリアンサラダ コーンポタージュ	牛乳	ぶた肉 とり肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 赤パプリカ	きゅうり キャベツ たまねぎ 黄パプリカ とうもろこし	パン さとう でんぷん	バター ドレッシング	792	30.4	29.8
12水	もち麦ごはん 具だくさんマーボー豆腐 はるまき きゅうりともやしのサラダ 小魚	牛乳	とうふ ぶた肉 みそ	牛乳 かたくちいわし	にんじん	ねぎ たけのこ もやし きゅうり しいたけ	ごはん もち麦 さとう でんぷん はるまきの皮	油 ごま ごま油	919	32.6	28.8
13木	ミニ米粉パン なすのペンネミートソース いかナゲット(2こ) 和風ブロッコリーサラダ 県産ヨーグルト	牛乳	ぶた肉 いか タチウオ	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	なす たまねぎ えだまめ きゅうり とうもろこし	米粉パン ペンネマカロニ	油 ドレッシング	789	36.8	27.2
14金	◆日本味めぐり～岐阜県～◆ ごはん ゆかりふりかけ けいちゃん ごっつお汁 はちみつレモンゼリー	牛乳	とり肉 みそ とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん ごぼう	ごはん さとう	油	826	27.3	17.5
18火	バターロールパン オムレツ ミートボールスープ サイダーゼリーよせ チーズ	牛乳	たまご とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ごまつな	キャベツ たまねぎ みかん パイナップル	パン さとう	油	801	28.0	29.7
19水	もち麦ごはん 夏野菜カレー えだまめのマリネ シークワーサータルト	牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ にんじん 赤パプリカ	たまねぎ なす スッキーニ キャベツ 黄パプリカ きゅうり 枝豆 とうもろこし	ごはん もち麦 さとう 米粉	油 ドレッシング	854	22.8	24.3
20木	キャロットパン 白身魚フライ(ソス) 大根サラダ ミネストローネ	牛乳	ほき ベーコン	牛乳 わかめ とさかのり 粉チーズ	にんじん トマト	だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ しめじ	パン パン粉 マカロニ	油 ごま ドレッシング バター	783	27.8	28.7

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。
※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べることをご指導ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。

※6月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。【じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ねぎ、冷凍とうもろこし、きゅうり、もやし、キャベツ、大豆水煮、こんにゃく、たまねぎ、冷凍アスパラガス、冷凍ほうれん草、冷凍豆腐、豚肉、冷凍小松菜、だいこん、えのきだけ、冷凍むきえだ豆】

● 夏休み家族料理教室について ●
例年、夏休みに行っております家族料理教室ですが、誠に残念ではありますが、今年度も中止とさせていただきます。



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!
いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



◆ 日本味めぐり ◆
7月14日(金)
ぎふけん
岐阜県