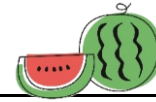


7月献立表



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
		あ か	み どり	き い ろ	650	26.0	18.0
3 月	セルフピビンバ (ごはん ピビンバの具) ぎょうざスープ 冷凍みかん	ふた肉 とり肉 牛乳 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 油 ごま ぎょうざの皮 ごま油	692	24.1	18.3
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	とり肉 たまご 牛乳 ベーコン 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 油 マーマレード ドレッシング でんぷん	605	27.5	26.1
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)	ふた肉 とうふ 牛乳 こんぶ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース	ごはん さとう 油 じゃがいも ごま油	634	23.4	14.3
6 木	ミニパインパン しょうゆラーメン 肉と野菜のつつみ蒸し ココロきゅうり	ふた肉 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 ごま油 ぎょうざの皮 油	603	21.9	19.4
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 [ぶどうとみかんとレモンのゼリー]	ふた肉 なたと 牛乳 わかめ	こまつな にんじん もやし キャベツ たまねぎ	ごはん さとう 油 ごま じゃがいも はるさめ パン粉	651	18.7	15.2
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	さば ふた肉 牛乳 さつまあげ わかめ みそ	にんじん こほう たまねぎ	ごはん さとう 油 じゃがいも	701	23.5	20.6
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	ふた肉 とり肉 牛乳 生クリーム	ブロッコリー 赤パブリカ きゅうり キャベツ たまねぎ 黄パブリカ とうもろこし	パン さとう バター でんぷん ドレッシング	633	24.5	24.9
12 水	もち麦ごはん 貝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	とうふ ふた肉 牛乳 みそ	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 油 ごま さとう でんぷん はるまきの皮	761	26.3	26.9
13 木	ミニ米粉パン なすのペンネミートソース 和風ブロッコリーサラダ 県産ヨーグルト	ふた肉 牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん なす たまねぎ ブロッコリー えだまめ きゅうり とうもろこし	米粉パン 油 ペンネマカロニ ドレッシング	616	27.4	20.5
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 こっつお汁 はちみつレモンゼリー	とり肉 みそ 牛乳 とうふ こんぶ	にんじん キャベツ たまねぎ だいこん こほう	ごはん さとう 油	686	23.2	15.8
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	たまご とり肉 牛乳 ふた肉 肉 チーズ	にんじん キャベツ たまねぎ トマト みかん こまつな パイナップル	パン さとう 油	630	23.1	24.9
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	ふた肉 牛乳	かぼちゃ にんじん 赤パブリカ たまねぎ なす スッキーニ キャベツ 黄パブリカ きゅうり 枝豆 とうもろこし	ごはん もち麦 油 さとう 米粉 ドレッシング	711	19.6	22.2
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	ほき 牛乳 ベーコン わかめ とさかのり 粉チーズ	にんじん だいこん きゅうり トマト たまねぎ キャベツ しめじ	パン パン粉 油 ごま マカロニ マカロニ ドレッシング バター	652	23.6	24.8

※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、よくかんで食べる事をご指導ください。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、こんにやく、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。



あつ ま なつ げん き 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・早起きをこころしくし、たのびながら、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日をご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

