



令和6年 7月



予定献立表(ようちえん)



匠瑛市学校給食センター



日	こ ん だ て 名	牛乳	おもな材料とその働き			一口メモ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂質
1月	ごはん さけのカラフルマヨネーズやき だいずとこんぶのもの こんさいのごまみそしる	○	さけ みそ だいず こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さといも ごま あぶら さとう	ピーマン あかピーマン きピーマン にんじん ごぼう だいこん れんこん しめじ こまつな ねぎ こんにやく		470kcal 23.2g 18.6g 303mg 1.5g	
2火	ごはん にくだんごあまずあん おやこに どさんこじる	○	にくだんご ぶたにく みそ とりにく たまご ぎゅうにゅう あじつけのり	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン こまつな グリンピース	7月3日からお礼が新しくなります。 今日の味付けのりには、実業家の 渋沢栄一、女子教育家の津田梅 子、微生物学者の北里柴三郎がデ ザインされています。	487kcal 23.5g 16.4g 346mg 1.6g	
3水	テーブルロールパン クラムチャウダー ペンネアラビアータ	○	ベーコン あさり チーズ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも ベジメソソース しろいんげんまめ しろはまめ オリーブゆ さとう ペンネ	メロン たまねぎ にんじん コーン パセリ にんにく マッシュルーム トマト	旭市産のタカミメロンです。甘味と香 りがよく、果汁たっぷり肉厚なのが 特徴です。旬の味を召し上がれ〜♪	466kcal 17.7g 18.1g 311mg 1.6g	
4木	キラリもちむぎいりごはん だいずのピリからにくみそどんのぐ トックスープ	○	とりにく ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ ごまあぶら トツク あぶら さとう ウエハース	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ チンゲンサイ しょうが えだまめ	 こまめに 水分補給!!	485kcal 19.9g 17.2g 588mg 1.8g	
5金	ちらしごはん ぶたにくのしょうがやき たなばたすましじる	○	ぶたにく とりにく にぼし とうふ かまぼこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ゼリー ナタデココ	しょうが ねぎ にんじん しめじ たけのこ かんぴょう れんこん えのきたけ こまつな しいたけ おうとう パイン みかん	7月7日は七夕です。七夕は、中国 から伝わった織姫と彦星の伝説から きていると言われています。2人が 天の川を渡って会えるようお願いを込 めました☆彡	456kcal 20.0g 16.1g 349mg 2.0g	
8月	ごはん あじのアーモンドフライ かぼちゃのみそしる	○	あじアーモンドフライ えいようだし あぶらあげ みそ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま	にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ かぼちゃ こまつな ねぎ しいたけ		468kcal 19.5g 16.2g 359mg 1.4g	
9火	げんまいいりごはん ガパオライスのぐ とうがんスープ	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ はつがげんまい あぶら マロニー でんぶん さとう	にんじん えのきたけ とうがん バジル チンゲンサイ ねぎ にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン あかピーマン パイン	ガパオは、鶏肉をバジルと オイスターソースで炒めた タイの屋台料理では 定番メニューです。 	427kcal 17.0g 15.6g 235mg 1.5g	
10水	はいがパン クリーミーコロッケ コーンポタージュ	○	とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう	パン クリーミーコロッケ あぶら じゃがいも ポタージュ アーモンド ドレッシング	たまねぎ にんじん コーン パセリ きゅうり キャベツ あかピーマン	アーモンドには、若返りのビタミンとも よばれるビタミンEや、おなかの調子 を整える食物せんいが多く含まれて います。 	522kcal 18.3g 23.2g 297mg 1.8g	
11木	ごはん いかのてりやき なめこじる	○	いか おしゃべりみそ えいようだし とうふ みそ わかめ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ ごまあぶら ごま さとう あぶら じゃがいも さとう	しょうが ねぎ にんじん だいこん なめこ こまつな しいたけ たまねぎ こんにやく		465kcal 24.0g 11.7g 487mg 1.8g	
12金	ちゅうかめん ジャージャーめんのぐ はなやさいサラダ	○	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん ドレッシング ゼリー	にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ いら ねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン	★ジャージャー麺の食べ方★ ①麺に具をかけます。 ②よ〜く混ぜて ③めしあがれ♪	525kcal 22.1g 18.5g 264mg 2.4g	
12日の中華めんは、給食センターで調理して食缶に入れ提供します。并ぶりに盛り付けて食べましょう。								
17水	ソフトフランスパン とりにくのオーロラソース ポトフ	○	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	パン でんぶん こむぎこ あぶら バター ベジメソソース オリーブゆ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ ブロッコリー にんにく なす トマト ズッキーニ きピーマン あかピーマン	オリパラ開催地まで イチ給! 7月は、今年の開催地【フランス】です。 フランス料理は世界三大料理のひとつ です。フランス料理を食べて応援し よう!	491kcal 21.1g 23.7g 280mg 2.0g	
18木	キラリもちむぎいりごはん ポークカレー チーズサラダ	○	ぶたにく チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ あぶら じゃがいも カレーウ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー あかピーマン きゅうり みかん	7月最後の給食は、大人気のカレー ライスです。暑さに負けないよう、 しっかり食べましょう。	477kcal 17.7g 16.5g 298mg 1.5g	
<p>*6月より献立食品調査表(アレルギー表)は、幼小中統一にしています。 基準栄養量</p> <p>*誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に____を引いています。</p> <p>よくかんで食べるようにしましょう。</p> <p>*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。</p> <p>*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。</p> <p>*米は、市内産を使用します。</p> <p>*ごはんに黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。</p>							<p>エネルギー 490kcal</p> <p>たんぱく質 15~24g</p> <p>脂質 10~16g</p> <p>カルシウム 290mg</p> <p>食塩相当量 1.5g</p>	<p>*材料の都合により 献立を変更することがあります。</p> <p></p> <p>エネルギー 478kcal たんぱく質 20.3g 脂質 17.7g カルシウム 343mg 食塩相当量 1.8g</p>

*7月分の給食費の引き落としは、7月31日(水)です。口座の確認をお願いします。

9月予定献立表

3火	キラリもちむぎいりごはん マーボー豆腐 バンバンジー	○	ぶたにく とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ドレッシング あんにんデザート	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ いら キャベツ きゅうり あかピーマン	9月は3日から給食開始です! あらかじめ予定献立をお知らせしま す。 ※献立が変更となる場合があります。
----	----------------------------------	---	----------------------------	---	--	---