

7月給食献立表



明和町教育委員会
明和町学校給食会

日	主食 牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		黄の仲間・ 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質	
			魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・いも類・ 砂糖	種実類・油脂		
1 火	麦入りごはん 牛乳	イワシの蒲焼 冬瓜と高野豆腐の煮物 もやしときゅうりの酢の物	イワシ 豚肉 高野豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり もやし 冬瓜	米 麦 三温糖 かたくり粉	油	759 kcal 35.9 g	
2 水	麦入りごはん 牛乳	揚げマグロと大根の煮物 冷しゃぶ風サラダ	マグロ 豚肉 うすら卵	牛乳 わかめ	人参	もやし しょうが きゅうり 大根	米 麦 三温糖 かたくり粉	油 ドレッシング	748 kcal 33.0 g	
3 木	コッペパン 牛乳	鶏肉の照り焼き ラタトゥイユ添え 玄米団子入りスープ	鳥肉 ベーコン 大豆	牛乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ なす にんにく 白ネギ しょうが	パン 春雨 三温糖 玄米団子	オリーブ油	705 kcal 31.9 g	
中華セレクトです。中華好きにはハッピーな日♡たくさん食べて、暑い夏を乗り越えよう!!										
4 金	麦入りごはん 牛乳	回鍋肉 春巻きorごま団子 もやしの酢の物 マンゴープリンorももゼリー	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参	玉ねぎ たけのこ キャベツ にんにく もやし きゅうり	米 麦 三温糖 かたくり粉 春雨 ゼリー プリン さつま芋 米粉	油 ごま油 ごま	819 kcal 29.2 g (春巻きと跳 ゼリーの組み 合わせ)	
七夕メニュー★星がたくさん。給食では、残さずたべてもらえるよう、味はもちろん、毎日の野菜等の切り方や調理工程も工夫しています。										
7 月	麦入りごはん 牛乳 	星型ミンチカツ 短冊サラダ そうめん汁 七夕ゼリー	豚肉 油揚げ	牛乳	人参 オクラ	玉ねぎ ナス 大根 きゅうり	米 麦 パン粉 小麦粉 ゼリー そうめん	油 ドレッシング	740 kcal 25.0 g	
8 火	ゆかりごはん 牛乳	イカのマリネ じゃがいものそぼろ煮	イカ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参 ピーマン グリーンピース	玉ねぎ 大根	米 麦 じゃが芋 かたくり粉 しらたき	油 オリーブ油	769 kcal 31.9 g	
9 水	麦入りごはん 牛乳	サバの塩焼き いんげんともやしのおかか和え 盆汁	サバ 大豆 油揚げ かつお節 みそ	牛乳	人参 いんげん かぼちゃ	玉ねぎ なす もやし	米 麦 三温糖 こんにゃく		702 kcal 31.9 g	
10 木	コッペパン 牛乳	ロングウィンナー ポイルキャベツ コーンクリームスープ	ウィンナー	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン	パン 三温糖 じゃが芋		700 kcal 27.3 g	
11 金	麦入りごはん 牛乳	かぼちゃひき肉フライ 野菜のうま煮 じゃこ和え	豚肉 さつま揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 かぼちゃ チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ 大根	米 麦 パン粉 三温糖 マロニー	油 ごま油	788 kcal 24.3 g	
14 月	麦入りごはん 牛乳	カジキと高野豆腐の甘酢炒め コーンクリームソーダ	カジキ 大豆 鳥肉 高野豆腐	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン 大根	米 麦 三温糖 かたくり粉	油 ドレッシング	766 kcal 29.2 g	
15 火	麦入りごはん 牛乳	厚揚げの中華煮 パンサンスー	厚揚げ 豚肉 ハム	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり もやし たけのこ 干しいたけ	米 麦 春雨 三温糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま	733 kcal 27.3 g	
三重県産の夏野菜(かぼちゃ・なす・きゅうり)を使用しています。今が旬の野菜が盛りたくさん!										
16 水	麦入りごはん 牛乳	夏野菜カレー ビーンズサラダ	鳥肉 ツナ 大豆 レッドキドニー	牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ なす にんにく	米 麦	油 ドレッシング カレールウ	786 kcal 28.3 g	
自分で、パンに挟んでサンドイッチ風に食べよう!かぼちゃサラダを挟んでも美味しいよ。										
17 木	セルフサンドイッチ 牛乳	イタリア風サンドの具 かぼちゃサラダ コンソメスープ	ベーコン 鶏肉 大豆 高野豆腐	牛乳 チーズ	人参 枝豆 かぼちゃ	玉ねぎ しめじ	パン 三温糖 パン粉 春雨	油 ノンエッグマ ヨネーズ	710 kcal 29.9 g	

- 連絡事項**
- ※ 献立は都合により変更することがあります。
 - ※ セレクト給食は、事前に生徒が選択しています。
 - ※ 夏休み明けは、9月5日から給食開始になります。

