

7月給食献立表



明和町教育委員会

明和中学校 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 月	麦入りご飯 牛乳	赤魚みりん干し 夏野菜と肉団子の煮物 キャベツの酢の物	赤魚 肉団子 ちくわ	牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ なす 大根 キャベツ コーン	米 麦 三温糖	ごま	704 kcal 30.2 g
2 火	麦入りご飯 牛乳	豚肉の生姜味ソテー がんもと野菜の煮物	豚肉 がんも	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ しめじ しょうが 大根 白菜	米 麦 三温糖 こんにゃく	油	718 kcal 28.6 g
高野豆腐は、揚げると肉のような食感になります。たくさんの野菜と共に、ヘルシーにいただきます。									
3 水	ゆかりご飯 牛乳	カジキと高野豆腐の甘酢 炒め コーンクリーミーサラダ	カジキ 高野豆腐 鶏肉 大豆	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	741 kcal 26.9 g
モロヘイヤは、夏が旬の葉物野菜で、茹でて刻むと独特のぬめりがでてくるのが特徴です。ビタミン・ミネラルが多く、栄養価の高い野菜です。									
4 木	コッペパン 牛乳	鶏肉のトマトソース のり塩ポテト モロヘイヤ入りスープ	鶏肉 豆腐	牛乳 あおさ	人参 モロヘイヤ トマト	玉ねぎ	パン 三温糖 じゃが芋	油	713 kcal 31.2 g
5 金	麦入りご飯 牛乳	イワシの蒲焼 きゅうりとツナの酢の物 うすら卵と野菜の煮物	イワシ うすら卵 さつま揚げ ツナ	牛乳	人参 グリーンピース	玉ねぎ きゅうり もやし 大根	米 麦 かたくり粉 三温糖	油	793 kcal 35.1 g
モウカとはモウカサメのことです。白身で柔らかく、おいしいです。盆汁は旬の野菜をたくさん使用した栄養満点の汁物です。									
8 月	麦入りご飯 牛乳	モウカのから揚げ マカロニサラダ 盆汁	モウカ 豆腐 大豆 みそ	牛乳	人参 かぼちゃ パセリ	玉ねぎ しょうが キャベツ なす	米 麦 かたくり粉 マカロニ	油 ノンエッグマ ヨネース	707 kcal 25.1 g
三重県メニュー★松阪で人気のとり焼肉と明和町の特産品のひじきうどんです。麺にひじきが練りこんであり、とってもおいしいです。									
9 火	麦入りご飯 牛乳	松阪とり焼肉 キャベツマリネ ひじきうどん汁	鶏肉 ちくわ みそ	牛乳	人参	玉ねぎ はくさい キャベツ コーン にんにく りんご	米 麦 三温糖 ひじきうどん	オリーブ油	725 kcal 30.6 g
7月10日は、納豆の日★大豆をゆで、納豆菌をかけて発酵させてものが納豆です。夏バテしないように、スタミナ納豆で元気になろう！！									
10 水	麦入りご飯 牛乳	スタミナ納豆 さつま芋チップス 野菜炒め	納豆 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	人参 ねぎ ピーマン	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ まこもたけ	米 麦 三温糖 さつま芋	ごま油	705 kcal 30.1 g
冷やしうどんに肉みそがマッチします。うどんの上に肉みそをかけて、配膳してください。残ったら、パンに挟んでも◎									
11 木	小型パン 牛乳	冷やし肉みそうどん おかかマヨ和え ファイバーヨーグルト	豚肉 ツナ みそ	牛乳 ヨーグルト かつお節	人参 ピーマン ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし	パン うどん 三温糖 かたくり粉	ノンエッグマ ヨネース ごま油 ごま	748 kcal 28.3 g
地場産物の夏野菜（かぼちゃ・ナス・きゅうり）を使用しています。農家さんに感謝しつつ、旬の野菜をおいしくいただきます。									
12 金	麦入りご飯 牛乳	夏野菜カレー チキン入りサラダ	鶏肉 大豆	牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく なす	米 麦	油 ドレッシング カレールウ	769 kcal 28.0 g
16 火	麦入りご飯 牛乳	厚揚げの中華煮 中華こんにゃくサラダ	厚揚げ 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ まこもたけ 干ししいたけ	米 麦 かたくり粉 こんにゃく 三温糖	油 ごま油	733 kcal 26.8 g
17 水	麦入りご飯 牛乳	イカのマリネ じゃがいものそぼろ煮 おかかふりかけ	イカ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 ふりかけ	人参 ピーマン グリーンピース	玉ねぎ 大根	米 麦 三温糖 かたくり粉 しらたき じゃが芋	油 オリーブ油	760 kcal 31.9 g
給食最終日です。三者懇談のため、16～18日は、給食を食べる時間が早くなります。よく噛むように心がけましょう。									
18 木	麦入りご飯 牛乳	ホイコーロー 中華スープ シュウマイ	豚肉 大豆 みそ	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ たけのこ にんにく キャベツ	米 麦 三温糖 春雨 パン粉 小麦粉 かたくり粉	油	747 kcal 29.7 g

連絡事項



※ 献立は都合により変更することがあります。
←厨房内で、一から手作業で調理しています。

