

7月給食献立表

こんげつ きゅうしよくひょう
今月の給食目標

あつ ま しょくじ
暑さに負けない食事をしよう

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
			たんぱく質	無機質	ビタミン(A)	ビタミン(C)	たんすいかぶつ 炭水化物	脂質	
1 月	ごはん ぎゅうにゅう	なすとぶたにくのみそいため たこときゅうりのすのもの	ぶたにく あつあげ たこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	なす たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さんおんとう	あぶら	564 kcal 24.7 g
2 火	ごはん ぎゅうにゅう	わかさぎのたつたあげ かおりキャベツ じゃがいものそぼろに	わかさぎ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん しそ	たまねぎ キャベツ	こめ さんおんとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	598 kcal 25.8 g
3 水	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのチャンプルー ぶたキムチスープ	とうふ ツナ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にら はねぎ にんじん	キャベツ だいこん しめじ たまねぎ ほししいたけ キムチ	こめ さんおんとう	あぶら こまあぶら	606 kcal 27.1 g
4 木	コッペパン ぎゅうにゅう	しろみざかなのフライ リヨネースポテト ラタトゥイユ	ホキ ウイナー	ぎゅうにゅう	トマト パセリ にんじん ピーマン	ズッキーニ なす たまねぎ にんにく	パン じゃがいも パンこ こむぎこ	バター あぶら オリーブあぶら	599 kcal 24.8 g
5 金	ごはん ぎゅうにゅう	ほしがたハンバーグのわふうソースかけ そうめんじる たなばたデザート	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ オクラ	もやし たまねぎ えのきたけ	こめ ゼリー さんおんとう パンこ かたくりこ そうめん	あぶら	642 kcal 26.0 g
8 月	ごはん ぎゅうにゅう	ひややつこ スタミナため ひじきのふりかけ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめん ひじき	にんじん にら しそ	しょうが にんにく たまねぎ もやし	こめ さんおんとう	こま あぶら	599 kcal 27.5 g
9 火	ごはん ぎゅうにゅう	まぐろのかくに きゅうりのうめあえ きりぼしだいこんのにつけ	まぐろ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが きゅうり きりぼしだいこん ほししいたけ うめ	こめ さんおんとう こんにゃく	あぶら こま	566 kcal 30.1 g
10 水	ごはん ぎゅうにゅう	いかのあげに キャベツとたくあんあえ とうがんじる	いか とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	キャベツ とうがん ほししいたけ たくあん	こめ さんおんとう かたくりこ	あぶら こま	584 kcal 27.7 g
11 木	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	スパゲッティミートソース だいずサラダ	ぶたにく ツナ だいず チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく セロリ しめじ キャベツ レモン	パン さんおんとう スパゲッティ	あぶら	562 kcal 26.7 g
🍴 食育の日 🍴 明和町でとれた、かぼちゃ・なす・ピーマンを使って夏野菜カレーを、きゅうりでサラダを作ります!!									
12 金	ごはん ぎゅうにゅう	なつやさいのカレーシチュー かんきつふうみのサラダ ぶどうゼリー	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン かぼちゃ	たまねぎ なす キャベツ にんにく とうもろこし きゅうり	こめ カレールウ ゼリー	あぶら ドレッシング	640 kcal 20.0 g
16 火	ごはん ぎゅうにゅう	ささみのレモンソースかけ そえやさい じゃがいものオイスターいため	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン あおピーマン にんじん	キャベツ しろねぎ とうもろこし レモン	こめ さんおんとう じゃがいも かたくりこ	あぶら こまあぶら	616 kcal 26.9 g
17 水	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうぶ はるさめサラダ	とうふ ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ キャベツ ほししいたけ にんにく きゅうり	こめ さんおんとう かたくりこ マロニー	こまあぶら	586 kcal 24.8 g

注) 献立は都合により変更することがあります。

