

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	
夏が旬のモロヘイヤは「β-カロテン・ビタミンC・カルシウム・食物繊維」と豊富な栄養素を含む「王様の野菜」として知られています。									
1 水	黒糖パン 牛乳	鶏肉のマヨボン焼き 旬の野菜入りスープ かおり和え	鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 モロヘイヤ 青しそ	玉ねぎ キャベツ 冬瓜	パン	ノンエッグマ ヨネース	723 kcal 32.8 g
2 木	麦入りごはん 牛乳	豆腐のチリソース煮 パンサンスー	豆腐 イカ 豚肉 ハム	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ もやし きゅうり にんにく しょうが たけのこ	米 麦 三温糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま	779 kcal 29.4 g
マグロは厨房内で、一つずつ粉をつけて揚げています。手間がかかっている分、とっても美味しい♡みそと相性抜群！									
3 金	麦入りごはん 牛乳	マグロのみそかつ けんちん汁 ゆでキャベツ	マグロ 豆腐 みそ	牛乳	人参	キャベツ 大根 ごぼう 白ネギ 干ししいたけ	米 麦 てんぷら粉 三温糖 パン粉 つきこんにゃく	油	735 kcal 35.1 g
6 月	麦入りごはん 牛乳	揚げナスと厚揚げのそぼろ煮 カレー風味の炒め物	豚肉 厚揚げ ベーコン さつま揚げ	牛乳	人参 ピーマン グリーンピース	玉ねぎ キャベツ なす	米 麦 三温糖 かたくり粉	油	777 kcal 30.4 g
セタメニュー★たくさん星がかかれていますので、見つけてみてね。見た目も楽しめる給食になっています♪									
7 火	七夕ちらし 牛乳	星形ハンバーグ そうめん汁 短冊サラダ 七夕デザート	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 枝豆 オクラ	玉ねぎ 大根 れんこん 干ししいたけ	米 麦 そうめん 三温糖 ゼリー	ドレッシング	719 kcal 28.3 g
8 水	小型パン 牛乳	冷やし肉みそうどん おかかマヨ和え マーマレードジャム	豚肉 ツナ みそ かつお節	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ コーン キャベツ もやし	パン うどん ジャム かたくり粉 三温糖	ノンエッグマ ヨネース ごま 油 ごま油	720 kcal 27.3 g
盆汁は、三重県の伝統的な郷土料理で、お盆に供される具たくさんのみそ汁です。別名「七色汁」とも呼ばれ、7種類の夏野菜を使うことが特徴です。									
9 木	麦入りごはん 牛乳	サバの竜田揚げ 盆汁 酢の物	サバ 大豆 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 かぼちゃ	玉ねぎ しょうが なす きゅうり ごぼう	米 麦 かたくり粉 三温糖	油 ごま	760 kcal 32.4 g
10 金	麦入りごはん 牛乳	トマト丼の具 マカロニサラダ	豚肉 ハム	牛乳	トマト ねぎ	玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	米 麦 三温糖 しらたき マカロニ かたくり粉	油 ノンエッグマ ヨネース	740 kcal 29.0 g
13 月	麦入りごはん 牛乳	イカのマリネ じゃが芋のそぼろ煮 ふりかけ	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 ふりかけ	米 麦 三温糖 じゃが芋 かたくり粉 しらたき	油	769 kcal 31.8 g
夏野菜のたっぷり入ったカレーです！三重県産の地場産物の夏野菜（なす・きゅうり・かぼちゃ）を使っています。									
14 火	麦入りごはん 牛乳	夏野菜カレー ビーンズサラダ	鶏肉 ツナ ミックスビーンズ	牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり	米 麦	油 カレールウ ドレッシング	815 kcal 27.6 g
15 水	コッペパン 牛乳	白身フライ ラタトゥイユ 野菜とお豆のごろごろスープ	大豆 厚揚げ タラ	牛乳	人参 トマト ピーマン	玉ねぎ なす にんにく キャベツ	パン 小麦粉 マカロニ パン粉	油 オリーブ油	704 kcal 30.6 g
16 木	麦入りごはん 牛乳	タコライス の具 ポテトフライ もずくスープ ファイバーヨーグルト	豚肉 豆腐	牛乳 もずく ヨーグルト	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく えのきたけ	米 麦 じゃが芋	油	786 kcal 28.4 g

連絡事項 ※ 献立は都合により変更することがあります。