





7月 予定献立表



日 曜	料理名		主 な 材 料			エネルギー
	主食	主菜・副菜 ◇印はスープ食缶のメニュー	おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	たんぱく質 脂質 塩分
4 木	ごはん	スパニッシュオムレツ ごぼうと豚肉のきんぴら 冬瓜の五目あん 野菜のごま和え 果物 冬瓜	牛乳 豚ひき肉 たまご ピザチーズ 豚肉	玉葱 青ピーマン にんじん ごぼう さやいんげん とうがん しょうが 万能ねぎ えのきたけ こまつな りょくとうもやし 果物	精白米 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 じゃがいもでん粉 白すりごま	800 kcal 31.7 g 21.8 g 2.2 g
5 金	七夕ちらし	きすとかぼちゃの二色天ぷら 野菜のナムル オクラの七夕漬 七夕ゼリー 7月7日 七夕	牛乳 かまぼこ きす たまご 粉寒天	にんじん ごぼう 西洋かぼちゃ こまつな だいずもやし ホールコーン キャベツ オクラ しょうが ぶどうジュース ナタデココ	精白米 三温糖 白いりごま 薄力粉 じゃがいもでん粉 米ぬか油 ごま油 上白糖 白すりごま	792 kcal 25.3 g 18.9 g 2.6 g
8 月	ごはん	鶏肉の香味ソース 青菜のおかか和え 野菜と油揚げのごま酢がけ ピリ辛こんにゃく 蒸しとうもろこし とうもろこし	牛乳 鶏肉 かつお節 油揚げ	しょうが ねぎ にんにく こまつな りょくとうもやし 切干しだいこん いら にんじん ぶなしめじ とうもろこし	精白米 じゃがいもでん粉 大豆油 上白糖 三温糖 ごま油 白すりごま 米ぬか油 こんにゃく	820 kcal 38.6 g 22.1 g 2.5 g
9 火	◇冷やし中華◇ (ゆで野菜・ 卵付)	ポテトとお肉の包み揚げ (アルゼンチン) トマトのピクルス フルーツ白玉 アルゼンチン 7月9日は 独立記念日	牛乳 豚肉 うすら卵(水煮) 豚ひき肉	干し椎茸 ねぎ きゅうり りょくとうもやし 玉葱 トマト パセリ 温州蜜柑 (缶詰) 黄桃(缶詰) パインアップル(缶詰)	冷凍ラーメン ごま油 三温糖 白すりごま じゃがいも 米ぬか油 ぎょうざの皮 大豆油 上白糖 冷凍白玉	810 kcal 34.4 g 25.3 g 3.6 g
10 水	ごはん	豚肉のスタミナ炒め カントリーポテト 凍り豆腐と根菜の含め煮 青菜のじゃこ和え 果物 ピーマン	牛乳 豚肉 赤みそ 凍り豆腐 かつお節 ちりめんじゃこ	にんにく しょうが 青ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン 玉葱 キャベツ ごぼう にんじん 干し椎茸 さやいんげん こまつな 果物	精白米 米ぬか油 三温糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも 大豆油 板こんにゃく 上白糖	859 kcal 35.4 g 20.2 g 3.0 g
11 木	ごはん	魚のレモン揚げ 野菜と糸寒天のコーン和え 肉じゃが煮 切干大根のハリハリ漬け 果物 糸寒天	牛乳 さわら 豚肉 刻み昆布 糸寒天	レモン(果汁、生) こまつな ホールコーン しょうが にんじん 玉葱 グリーンピース(冷凍) 切干しだいこん 果物	精白米 じゃがいもでん粉 大豆油 三温糖 白いりごま 米ぬか油 しらたき じゃがいも	835 kcal 33.4 g 22.7 g 1.7 g
12 金	ごはん	えびと豆腐のチリソース 中華サラダ 揚げなすのおろし和え ブルーベリーパイ なす	牛乳 木綿豆腐 むきえび ロースハム かつお節	玉葱 ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが さやいんげん キャベツ チンゲンツァイ にんじん きくらげ(乾) なす だいこん ブルーベリージャム	精白米 じゃがいもでん粉 ごま油 三温糖 普通はるさめ(乾) 白いりごま 大豆油 冷凍パイシート	821 kcal 30.2 g 21.6 g 2.8 g
15 月	海の日					
16 火	◇シーフード カレー・ ターメリック ライス◇	根菜の和風サラダ ゆで枝豆 果物 7月15日 海の日	牛乳 いか むきえび あさり(水煮) 生クリーム	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ホールのトマト りんご キャベツ きゅうり れんこん だいこん ホールコーン しそ葉 えだまめ 果物	精白米 米ぬか油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 三温糖 白いりごま	830 kcal 27.5 g 22.4 g 2.8 g
17 水	給食なし					

日 曜	料理名	主 材 料			エネルギー										
		主食	主菜・副菜 ◇印はスープ食缶のメニュー	おもに 体を作る食品		おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	たんぱく質 脂質 塩分							
18 木	ミルクパン	魚のフライ・夏野菜のエスカベージュ ジャーマンポテト フレンチサラダ わかめと水菜のツナあえ 桃入りミルクゼリー	ズッキーニ	牛乳 あじベーコン カットわかめ ツナ 粉寒天	ズッキーニ 玉葱 黄ピーマン 赤ピーマン パセリ キャベツ にんじん きゅうり みずな しょうが 黄桃(缶詰)	ミルクパン 薄力粉 じゃがいもでん粉 大豆油 米ぬか油 三温糖 じゃがいも 上白糖	841 kcal 38.0 g 29.7 g 3.2 g								
19 金	うなぎ茶飯	わかさぎの磯辺揚げ 野菜のボン酢和え さつまいもと昆布の煮物 キャベツと油揚げの煮浸し 洋梨のコンポート	7月20日 土用入り	牛乳 うなぎ(かば焼き) わかさぎ あおのり たまご 刻み昆布 油揚げ	はくさい こまつな ホールコーン レモン(果汁、生) しょうが キャベツ にんじん ぶなしめじ 西洋なし(缶詰)	精白米 白いりごま 大豆油 薄力粉 上白糖 米ぬか油 さつまいも 三温糖	882 kcal 27.5 g 25.2 g 2.7 g								
		 夏休み 													
※都合により、献立内容を変更する場合があります。 ※栄養価は、牛乳1本を含みます。		今月の平均栄養価													
毎日の給食に食育の意義をもったテーマを設けています。					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
🗓️ 暦・行事 🗺️ 地産地消 🌞 季節の食材 🇰🇷 郷土・外国文化					829	32.2	23.0	2.7	418	3.7	326	0.49	0.61	62	6.1

今月の献立より

食育の意義をもった、毎日の給食のテーマについて紹介します。

1. 歴・行事

○7月7日 七夕 ※献立は5日に実施

奈良時代に中国から伝わった行事と言われていて、日本ではお節用の一つとして、祝日とされている時代もあったそうです。七夕には星に願いを込めて、短冊に願い事を書いて飾ります。給食には星型のかまぼこ、オクラ、ナタデココを使ったメニューが登場します。

○7月15日 海の日 ※献立は16日に実施

1996年から施行された国民の祝日です。
「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う」日とされています。給食には海の恵みを詰め込んだシーフードカレーが登場します。



○7月20日 土用入り ※献立は19日に実施

「土用」は立夏、立秋、立冬、立春の前の約18日のことを言います。「土用入り」は土用の最初の日です。夏の土用は暑さの厳しい時期です。「うなぎ」など名前に「う」の付く食べ物を食べると元気で過ごせると伝えられています。給食には「うなぎ」を使った「うなぎ茶飯」が登場します。

2. 地産地消 今月の食材・・・糸寒天

テングサなどの海藻を煮溶かした寒天液から作られる食べ物です。東京の伊豆諸島の海でとれたテングサから作られた糸寒天が11日のコーン和えに使われています。

3. 季節の食材・・・冬瓜、とうもろこし、ピーマン、なす、ズッキーニなど

○冬瓜

丸型や楕円形をした大きな野菜です。夏が旬の野菜ですが、名前に「冬」という字が使われています。夏にとれて冬まで保存がきく、長持ちする野菜であるため、名付けられたと言われています。



○とうもろこし

収穫させると甘みがでんぷんに変わってしまうため、新鮮なほど甘い味がします。世界三大穀物の一つで、トルティーヤやウガリなど世界中で主食としても食べられている食べ物です。



4. 郷土・外国文化

○アルゼンチン エンパナーダ

7月9日は1816年にアルゼンチンが独立した記念日です。
「ポテトとお肉の包み揚げ」はアルゼンチンで食べられている「エンパナーダ」という料理をイメージしたメニューです。現地ではパーティーやお祭りで食べられているそうです。