

令和5年7月 学校給食献立表



日曜日	献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		栄養価				
		主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		項目	幼稚園	小学校	中学校	単位
3月	ハインパン 牛乳 さけのレモンソース フレンチサラダ じゃがいもトマトに	パン さとう じゃがいも	あぶら	さけ とりにく	牛乳	にんじん トマト	ダイスハイン レモンかじゅう キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えだまめ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	441 23.4 11.1	636 33.0 17.9	773 37.3 20.1	Kcal g g
4火	ちゅうかどん(むぎごはん) 牛乳 ゴーヤのかきあげ きりぼしだいごんのシャキシャキあえ	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら	ベーコン ぶたにく えび いか うずらたまご	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ゴーヤ コーン もやし きりぼしだいごん きゅうり しょうが はくさい たけのこ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	514 20.5 15.5	653 27.2 21.5	779 31.7 24.7	Kcal g g
5水	ごはん 牛乳 なすのとろみそいため キャベツのさつぱりあえ しらたまじる	こめ さとう しらたまだんご	あぶら	とりにく あげ こうやどうふ むぎみそ ぶたにく	牛乳	パプリカあか にんじん ねぎ	なす しょうが えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ レモンかじゅう もやし	エネルギー たんぱく質 脂質	465 19.2 10.4	600 25.8 15.7	754 30.7 17.6	Kcal g g
6木	ごはん 牛乳 ぶたにくのしおこうじやき くきわかめのすのもの ごんぼじる みかんジュース	こめ はるさめ さとう		ぶたにく とうふ とりにく あげ	牛乳 くきわかめ	にんじん ねぎ	きゅうり コーン レモンかじゅう しいたけ ごぼう みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	510 21.4 10.8	643 27.9 16.0	751 32.5 17.9	Kcal g g
7金	ごはん 牛乳 ほしのハンバーグ オクラとひじきのレモンふうみづけ そうめんじる たなはたクレープ	こめ さとう そうめん たなはたクレープ		ハンバーグ とりにく あげ	牛乳 ひじき わかめ	オクラ にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ レモンかじゅう しいたけ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	558 19.6 15.2	675 24.9 19.5	807 30.4 22.3	Kcal g g
10月	こくとうパン 牛乳 ビーフコロッケ コーンサラダ はだかむぎいりやさいスープ	パン くるぎとう ビーフコロッケ さとう はだかむぎ	あぶら	とりにく	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ レモンかじゅう	エネルギー たんぱく質 脂質	492 16.6 15.8	670 23.7 21.9	796 27.7 24.9	Kcal g g
11火	コーンピラフ 牛乳 チキンマヨグルル グリーンサラダ ポテトスープ りんごゼリー	こめ さとう じゃがいも りんごゼリー	あぶら ノンエッグマヨネーズ	ベーコン とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質	476 21.3 11.4	603 27.8 16.5	704 32.4 18.6	Kcal g g
12水	ごはん 牛乳 いわしのかばやき キャベツのしおごんぶあえ うちまめじる	こめ さとう	ごまあぶら	いわしフィーレ うちまめ ぶたにく あげ むぎみそ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ だいごん たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	465 22.0 12.2	599 28.9 17.5	712 34.1 19.8	Kcal g g
13木	げんりょうこめこパン 牛乳 ポークステーキ フルーツあえ ほうれんそうとたまごのスープ みかんジュース	こめこパン さとう なたデココ		ぶたにく ベーコン たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが レモンかじゅう みかん パイン もも たまねぎ みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	496 25.6 14.2	642 33.2 20.2	791 40.8 23.7	Kcal g g
14金	ごはん 牛乳 わかどりのからあげ かいそうサラダ スタミナじる	こめ でんぶん さとう	あぶら	とりにく ぶたにく	牛乳 かいそうミックス	にんじん ニラ	しょうが キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう にんにく たまねぎ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質	476 20.3 13.7	611 26.9 19.2	763 31.9 21.8	Kcal g g
18火	なつやさいカレー(むぎごはん) 牛乳 きなこまめ ゆずドレッシングサラダ ヨーグルト	こめ むぎ さとう くるぎとう	あぶら	ローストだいず きなこ ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ゆずかじゅう なす りんご えだまめ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	550 19.8 14.5	691 26.3 20.3	834 30.3 23.5	Kcal g g
19水	げんりょうわかめごはん 牛乳 たちうおのてんぶら やさいのだいずあえ きつねうどん	こめ てんぶら さとう うどん	あぶら	たちうお だいず とりにく あげ	牛乳 わかめ	ほうれんそう ねぎ	キャベツ もやし しいたけ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	537 19.0 17.7	684 25.5 24.1	817 29.6 28.0	Kcal g g

リクエスト給食
7月14日の献立は、砥部中学校のみなさんが選んでくれた「リクエスト」給食です。5月の給食の中から、もう一度食べたい給食を選んでもらいました。お楽しみに♪

しっかり食べて



夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

給食センターからのプレゼント
7月10日の給食「はだか麦入り野菜スープ」の中に星の形をした「ラッキーにんじん」を入れてお届けします。見つけた人、食べた人、みんなにいいことがありますように☆彡

地産地消について
◎ 今月の地産地消はほうれん草・キャベツです。該当の食材に下線をつけて表示しています。

お知らせ
※ 食物アレルギーなど心配な方は献立(材料)でご確認ください。
※ 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

日本の味めぐり...7月は大阪府の味めぐり献立です!

【ごんぼ汁】

「ごんぼ汁」とは、大阪府枚方市の郷土料理です。「ごんぼ(ごぼう)」が入ったすまし汁で、お腹の調子を整える食物繊維が豊富な料理です。江戸時代、京都と大阪を結ぶ川には多くの船が行き来しており、当時からごぼうは手ごろな値段で買うことができ、庶民に幅広く食べられていた食材です。最近では、地元の観光協会が開くイベントなどでも振る舞われ、町おこしの一環になっています。