

7月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜日	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやくにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	小学校	中学校	
ナンをカレーにつけてたべましょう										
1	水	ナン	牛乳	キーマカレー フルーツヨーグルト	ナン じゃがいも あぶら カクテルゼリー	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトピューレ おうとう みかん りんご バナナ	663	846	
2	木	むぎごはん	牛乳	かぼちゃフライ しらたまじる ひじきのいりに	こめ むぎ あぶら しらたまもち さとう	ぎゅうにゅう ちくわ ひじき とりにく あぶらあげ かたくちいわし	にんじん しいたけ えだまめ えのきたけ ほうれんそう	648	853	
3	金	しろごはん	牛乳	にくだんごスープ ゴーヤチャンプル てづくりつくだに	こめ でんぷん はるさめ あぶら ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく とうふ しりこ かつおぶし こんぶ	しょうが たけのこ ねぎ にんじん キャベツ きくらげ にがうり たまねぎ	598	729	
6	月	むぎごはん	牛乳	ししゃもフライ とうがんのスープ ごまネーズあえ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま でんぷん こむぎこ ばんこ	ぎゅうにゅう ベーコン ちくわ からふとししゃも	とうがん たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり キャベツ	556	765	
たなばたメニュー										
7	火	しろごはん	牛乳	てづくりハンバーグ あまのがわそうめんサラダ たなばたじる・たなばたゼリー	こめ ばんこ さとう ちゃそうめん たまごそうめん ごまあぶら ごま たなばたゼリー (ひゅうがなつ)	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく たまご やきぶた かまぼこ うずらたまご こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん オクラ ほうれんそう きゅうり	719	880	
やきそばをパンにはさんでたべましょう										
8	水	ドッグパン	牛乳	やきそば パインサラダ いっしょくアーモンド	ドッグパン ちゅうかめん あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく いか	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン パイナップル レタス きゅうり	588	729	
ごはんにかけてたべましょう										
9	木	むぎごはん	牛乳	ぎゅうどんのぐ トマトとたまごのスープ カムカムサラダ	こめ むぎ しらたき さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご さきいか	たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ ホールトマト ごぼう キャベツ きゅうり	633	812	
10	金	むぎごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき あおさのみそしる おかかあえ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ あおさ かつおぶし	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	599	750	
13	月	しろごはん	牛乳	とりにくのかんこくふうりやき にらたまスープ パンパンジーサラダ	こめ さとう ごま ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	にんにく しょうが ねぎ にら たけのこ えのきたけ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	640	777	
14	火	むぎごはん	牛乳	ごもくだいずに こんぶとえびだんごのスープ いっしょくふりかけ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいず てんぷら こんぶ えびだんご かたくちいわし ごはんととも	ごぼう にんじん れんこん ねぎ いんげん しいたけ しめじ キャベツ こんにゃく	600	765	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一ロメモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

○今月の行事食○

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



心に残る給食のひとこと

「給食のおかげで学校で、ものすごく元気になれます」
～中学3年生の男子生徒より～
7月もみんなが元気になれるような給食を作っていきたいと思います!



湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやくくやほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
15	水	こめこパン		ひやしちゅうか あげぎようざ	こめこパン ちゅうかめん さとう ごまあぶら あぶら こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう やきぶた たまご ぶたにく	きゅうり にんじん もやし キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく	641 25.2	832 31.2	
16	木	むぎごはん		いわしのしょうがに なめこじる きりほしだいこんのすのもの	こめ むぎ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ わかめ みそ カニふうみかまぼこ	しょうが たまねぎ なめこ きゅうり きりほしだいこん にんじん	564 20.3	722 24.9	
ごはんにかけてたべましょう				なつやさいのスーフカレー	こめ じゃがいも ぼんこ こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう チーズ とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん かぼちゃ スッキーニ しょうが にんにく すいか	672 27.5	842 35.3	
17	金	サフラン ライス		チキンカツ すいか	こめ じゃがいも ぼんこ こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう チーズ とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん かぼちゃ スッキーニ しょうが にんにく すいか	672 27.5	842 35.3	
20	月	むぎごはん		カリカリチキンのネギソース もずくスープ ごまじゃこサラダ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かつおぶし こんぶ もずく ちりめん	にんにく しょうが ねぎ しいたけ レタス きゅうり にんじん	648 25.0	811 30.3	
21	火	キムチ チャーハン		うずらのたまごのスープ かぼちゃのアーモンドサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン うずらのたまご チーズ ヨーグルト	しょうが ねぎ はくさいキムチ にんじん キャベツ しいたけ たまねぎ かぼちゃ きゅうり	620 22.0	763 26.3	
さかなやサラダをパンにはさんで たべましょう				しろみざかなのバーベキューソース	バーガーパン あぶら さとう マカロニ じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう とりにく だいたず ホキ ワインナー	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ホールトマト きゅうり ホールコーン リーフレタス きゅうり	618 25.5	775 30.8	
22	水	バーガー パン		ミネストローネ グリーンサラダ	バーガーパン あぶら さとう マカロニ じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう とりにく だいたず ホキ ワインナー	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ホールトマト きゅうり ホールコーン リーフレタス きゅうり	618 25.5	775 30.8	
27	月	しろごはん		さかなのごまだれやき すましじる かわりきんぴら	こめ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば ぎゅうにく くきわかめ とうふ かまぼこ わかめ かつおぶし こんぶ	ごぼう にんじん ほうれんそう えのきたけ しらたき	598 24.5	735 29.6	
28	火	むぎごはん		マーボーなす ワンタンスープ パンサンズー	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん さとう はるさめ ごま こむぎこ	ぎゅうにゅうぶたにく ハム たまご	なす たまねぎ たけのこ いら にんじん しょうが にんにく しいたけ キャベツ ねぎ ホールコーン きゅうり	653 23.1	829 28.8	
29	水	ミルクパン		ひやしうどん とりてん	ミルクパン うどんめん あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ツナ わかめ とりにく たまご	ホールコーン きゅうり レタス にんじん しょうが	641 26.4	828 33.4	
30	木	チキン ピラフ		トマトオムレツ かぼちゃのポタージュ ぶどう	こめ むぎ バター あぶら ポタージュスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく スキムミルク ベーコン チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん ピーマン トマト カボチャ パセリ ぶどう	700 25.0	839 28.8	
31	金	むぎごはん		さかなのめんたいマヨネーズやき ぶたじる ごまドレサラダ	こめ むぎ じゃがいも	めんたいこ ぶたにく あぶらあげ とうふ かたくちいわし みそ ハム わかめ	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ きゅうり ホールコーン えだまめ こんにゃく	669 31.9	843 38.9	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一〇メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

今月の給食目標：しょくじのマナーをみにつけよう

こんなマナー違反していませんか？

マナー違反は、格好が悪く、ほかの人の迷惑にもなります。
自分のマナーを見直してみましょう。

