

7月予定献立表

2022年7月

(愛西市)学校教育課

曜日	献立名		体を作るものとなるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものとなる(緑色)		主にエネルギーのもととなるもの(黄色)		びこう	
			1群(魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海苔類)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)		
1 金	ごはん	しいらのしおやき ゴーヤチャンプルー	しいら なまあげ ぶたにく たまご かつおぶし	牛乳			ゴーヤ もやし	ごはん さとう	ごまあぶら	
4 月	ごはん	じゃがいもだんごじる いかのチリソースいため きゅうりのかおりづけ くきわかめのちゅうかスープ ひとくちアセロラゼリー	とりにく いか やきぶた とうふ	牛乳	こんにゃく	にんじん みつば チンゲンサイ	だいこん はくさい たまねぎ たけのこ しょうが にんにく きゅうり ヤングコーン	ごはん でんぶん こむぎこ さとう はるさめ アセロラゼリー	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	かみかみ献立
5 火	ごはん	しそふりかけ えだまめコロッケ そくせきづけ なつやさいのぶたじる	とりにく ぶたにく まめみそ しろみそ	牛乳	こんにゃく	しそふりかけ(しそ) とうみょう にんじん トマト モロヘイヤ にんじん	えだまめコロッケ(えだまめ) キャベツ たまねぎ ごぼう なす	ごはん えだまめコロッケ(じゃがいも)	あぶら	
6 水	ちゅうかめん	しおしモンラーメン みずなとパブリカのサラダ トマトというどりやさいのケーキ・サレ	とりにく なると たまご ウインナー	牛乳	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん みずな あかパブリカ トマト ブロッコリー	たまねぎ たけのこ もやし ねぎ レモン にんにく とうもろこし だいこん	ちゅうかめん ホットケーキミックス	イタリアンドレッシング オリーブあぶら	
7 木	ごはん	スタミナどん たなばたじる セレクトデザート(ムースだいふく) (れいとうパイ)	ぶたにく かまぼこ とうふ	牛乳		ニラ オクラ にんじん	たまねぎ はくさいキムチ にんにく だいこん ほししいたけ れいとうパイ	ごはん さとう そうめん ムースだいふく	ごまあぶら	セレクト給食 七夕献立
8 金	ごはん	とりじゃが いわしのうめに ごまあえ	とりにく はんぺん いわしのうめに(いわし)	牛乳		にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ こんにゃく いわしのうめに(うめ) もやし	ごはん さとう じゃがいも さとう	あぶら ごま	カルシウム強化献立
11 月	きんめロウカット げんまいごはん	ハヤシライス コーンサラダ れいとうみかん	ぶたにく まめみそ	牛乳		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム しめじ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	きんめロウカットげんまいごはん ハヤシルウ さとう	あぶら コーンクリームドレッシング	
12 火	ごはん	なまあげのちゅうかいため ぎょうざ くうしんさいのナムル	なまあげ ぶたにく だいず まめみそ ぎょうざ(ぶたにく)	牛乳		ピーマン にんじん くらしんさい【あいち】	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ねぎ もやし	ごはん さとう あぶら ぎょうざ(こむぎこ) さとう	ごまあぶら	
13 水	ごはん	ツナフレックどん かぼちゃサラダ とうがんにじる	まぐろサラダあぶらづけ えび とりにく	牛乳		パセリ かぼちゃ にんじん みつば	たまねぎ しょうが えだまめ とうがん【あいち】	ごはん さとう	たまごなしマヨネーズ	
14 木	ごはん	あじフライ たくあんあえ モロヘイヤいりかきたまじる	あじフライ(あじ) たまご とりにく とうふ	牛乳	わかめ	モロヘイヤ にんじん	キャベツ きゅうり たくあん はくさい	ごはん あじフライ(パンこ) でんぶん	あぶら	
15 金	クロス ロールパン	バジルチキン ラタトゥイユ アルファベットスープ	とりにく ベーコン ひよこまめ	牛乳		バジル ピーマン トマト きいろパブリカ にんじん	レモンかじゅう なす スズキーニ にんにく とうもろこし セロリ たまねぎ キャベツ エリンギ	クロスロールパン アルファベットマカロニ さとう	オリーブあぶら あぶら	免疫力アップ献立
19 火	ごはん	おろしそハンバーグ じゅうろくささげのおかかあえ オクラのしろみそじる	ハンバーグ(とりにく) かつおぶし ぶたにく なまあげ まめみそ しろみそ	牛乳		しそ【あいち】 じゅうろくささげ【あいさい】 オクラ にんじん	ハンバーグ(たまねぎ) だいこん もやし えのきだけ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう		食育の日
20 水	むぎごはん	なつやさいカレー ふくじんづけ フルーツカクテル	ぶたにく	牛乳		かぼちゃ トマト にんじん	なす スズキーニ たまねぎ えだまめ にんにく しょうが ふくじんづけ みかん もも ナタデココ レモンかじゅう	むぎごはん カレールウ カクテルゼリー さとう	あぶら	

※ごはん、牛乳は愛知県産物資を使用しております。

※天候等の都合により、産地は変更になる場合があります。

<今月の栄養価>

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%
月平均	596	16.2%	28.1%	月平均	748	15.5%	25.4%



★毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。