

7 月 予 定 献 立 表

2021 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・豆腐製品）	2群（牛乳・乳製品・小魚・卵 その類）	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（油類）	
1 木	こ は ん 牛 乳	とりにくのカレーやき	とりにく			にんにく	ごはん	オリーブあぶら	
		わふうサラダ		牛乳	あかパプリカ	きゅうり キャベツ とうもろこし		わふうドレッシング	
		とうにゅうみそスープ	ぶたにく しろみそ まめみそ とうにゅう		にんじん ほうれんそう	だいこん しめじ	じゃがいも		
2 金	あ い ち の ツイストパン 牛 乳	イカフライのレモンに	イカフライ（イカ）	牛乳		レモン レモンかじゅう	あいちのツイストパン イカフライ（パンこ） さとう	あぶら	
		もちむぎのトマトスープ	とりにく		かぼちゃ にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ にんにく	もちむぎ さとう		
		メロンゼリーポンチ				パイナップル おうとう	メロンゼリー しらたまだんご さとう		
5 月	こ は ん 牛 乳	ソースかつどん	ひとくちカツ（ぶたにく）				ごはん さとう ひとくちカツ（パンこ）	あぶら	佐屋西小6年なし 永和中3年なし
		あおじそあえ	とりにく	牛乳	あおじそ	だいこん きゅうり		あおじそドレッシング	
		ゆばのすましじる	ゆば なまあげ		にんじん	キャベツ たまねぎ えのきだけ ねぎ			
6 火	こ は ん 牛 乳	かつおのみそがらめ	かつお だいず まめみそ				ごはん でんぶん さとう	あぶら	鉄強化献立 佐屋西小6年なし 永和中3年なし
		きりぼしだいこんのごまあえ	ハム	牛乳	こまつな	きりぼしだいこん とうもろこし	さとう	ごま	
		あおさじる	とりにく とうふ	あおさのり	にんじん みずな	はくさい たもぎたけ たまねぎ			
7 水	こ は ん 牛 乳	おほしさまハンバーグ	ほしがたハンバーグ（とりにく）				ごはん さとう でんぶん		七夕献立 永和中3年なし
		たなばたじる	とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん	キャベツ しいたけ オクラ	そうめん		
		ぎんがゼリー				れいとうフルーツ（パイナップル・もも・りんご）	かんてんゼリー ゼリーのもと		
8 木	きんめロウカット げんまいごはん 牛 乳	ビビンバ（にいくいため）	ぶたにく まめみそ			にんにく しょうが	きんめロウカットげんまいごはん さとう	あぶら	永和中3年なし
		（ナムル）		牛乳	ほうれんそう	もやし だいずもやし	さとう	ごまあぶら	
		くるまえびのからあげ	くるまえび				かたくりこ		
9 金	こ が た ロールパン 牛 乳	さわらのハーブやき	さわら		パセリ パジルこ	にんにく	こがたロールパン	オリーブあぶら	
		スパゲティベスコートレ	イカ えび ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	スパゲティ さとう	オリーブあぶら	
		イタリアンサラダ			みずな きパプリカ	だいこん		イタリアンドレッシング	
12 月	こ は ん 牛 乳	ツナしそフレックどん	まぐろサラダあぶらづけ		あおじそ	たまねぎ しょうが	ごはん さとう		
		たくあんあえ		牛乳		キャベツ たくあん			
		なつやさいのぶたじる	ぶたにく まめみそ しろみそ		トマト にんじん モロヘイヤ	とうもろこし ごぼう なす			
13 火	こ は ん 牛 乳	ヨーグルト		ヨーグルト					かみかみ献立
		なめし			だいこんば		ごはん		
		えだまめコロッケ		牛乳		えだまめコロッケ（えだまめ）	えだまめコロッケ（じゃがいも・パンこ）	あぶら	
14 水	こ は ん 牛 乳	きりぼしだいこんのいために	ぶたにく		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん たけのこ	さとう	ごまあぶら	永和中2年なし
		とうがんのうまに	とりにく ちくわ かつおぶし		じゅうろくさきげ にんじん	とうがん エリンギ こんにゃく しょうが	さとう でんぶん		
		さけのしおこうじやき	さけ				ごはん		
15 木	こ は ん 牛 乳	にくじゃが	ぶたにく はんぺん	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース	じゃがいも さとう	あぶら	永和中2年なし
		ゆかりあえ			ゆかりこ	きゅうり はくさい			
		ジャージャーめん	ぶたにく だいず まめみそ		にんじん にら	たまねぎ なす たけのこ	ちゅうかめん さとう	あぶら	
16 金	こ は ん 牛 乳	ちゅうかめん		牛乳		にんにく しょうが	でんぶん		食育の日
		ちゅうかサラダ	とりにく	いとかんてん	チンゲンサイ	もやし	さとう	ごまあぶら	
		れいとうパイナップル				パイナップル			
19 月	こ は ん 牛 乳	なごやコーチンにしょくどん	なごやコーチン【あいち】 たまご		みつば	たまねぎ しょうが	ごはん さとう		オリンピック献立
		あかもくいりみそしる	とうふ かまぼこ あぶらあげ	あかもく	にんじん ほうれんそう	だいこん			
		まっちゃんだいず	だいず きなこ			まっちゃん【あいち】	でんぶん さとう	あぶら	
20 火	こ は ん 牛 乳	ふかがわめし	あさり あぶらあげ		にんじん さやえんどう	ごぼう しょうが たけのこ	ごはん さとう		免疫カアップ献立
		とびうおのたつたあげ	とびうおのたつたあげ	牛乳				あぶら	
		ちゃんこじる	とりにく なまあげ		にんじん にら	キャベツ しめじ こんにゃく			
20 火	む ぎ こ は ん 牛 乳	なつやさいカレー	ぶたにく		かぼちゃ トマト にんじん	なす スッキーニ たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	むぎごはん カレールウ	あぶら	免疫カアップ献立
		フランクフルト	フランクフルト	牛乳					
		ふくじんづけ				ふくじんづけ			
		れいとうみかん				みかん			

※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%
小学校7月平均	591	17.7	27.0	中学校7月平均	739	17.0	24.4



★ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です