

7月予定献立表

2023年7月

(愛西市)学校教育課

曜日	献立名	体を作るものになるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものになる(緑色)		主にエネルギーのもとになるもの(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)	
3月	ごはん おこのみふうはんぺん だいずもやしとうましおあえ キムチのしろみそしる	はんぺん(とうふ・すりみ) かつおぶし あぶらあげ ぶたにく しろみそ	あおのり 牛乳	チンゲンサイ にんじん こまつな	はんぺん(キャベツ) べにしょうが だいずもやし なす【あいさい】 はくさいキムチ ねぎ	ごはん こむぎこ さとう さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	
4月	ピタパン トマトとだいずのドライカレー マカロニサラダ なつやさいのコンソメスープ	ぶたにく だいず 牛乳 ベーコン	牛乳	トマト かぼちゃ にんじん さやいんげん みずな	たまねぎ マッシュルーム えだまめ ほしぶどう キャベツ とうもろこし ズッキーニ セロリ	ピタパン こむぎこ マカロニ	あぶら たまごなしマヨネーズ	食物繊維強化献立
5月	ちゅうかめん とんこつパイタンラーメン きりぼしだいこんとするめのかみかみあえ わらびもち	ぶたにく なると するめ きなこ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ たけのこ キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	ちゅうかめん さとう わらびもち	ごまあぶら	かみかみ献立
6月	ごはん あじのうめじそやき いろいろやさいのおひたし あおさじる	あじ とりにく なまあげ	牛乳	あおさのり にんじん ほうれんそう にんじん みずな	うめ もやし はくさい しめじ	ごはん さとう しらたまふ	ごまあぶら	
7月	ごはん スタミナどん ほしがたナゲット たなばたじる セレクト(A) ムースだいふく セレクト(B) れいとうようなし	ぶたにく たまご ナゲット(とりにく・とうふ) かまぼこ 牛乳	のり 牛乳	にら にんじん オクラ チンゲンサイ	たまねぎ にんにく だいこん ほししいたけ (B) ようなし	ごはん さとう ナゲット(こめばんこ) そうめん (A) ムースだいふく	ごま ごまあぶら あぶら	セレクト給食 七夕献立
10月	ごはん なすいりマーボーどうふ チンジュワンス くうしんさいのナムル	とうふ ぶたにく だいず まめみそ チンジュワンス(ぶたにく)	牛乳	にんじん くうしんさい	なす【あいさい】 たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし	ごはん さとう でんぶん チンジュワンス(もちごめ) はるさめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	
11月	ごはん さけのしおやき ゴーヤチャンプルー もずくじる	さけ なまあげ ぶたにく たまご かつおぶし かまぼこ	牛乳	もずく にんじん こまつな	だいこん はくさい ねぎ ゴーヤ もやし	ごはん さとう	ごまあぶら	免疫力アップ献立
12月	ごはん あおのりとレモンのわふうからあげ カリカリうめにあえもの モロヘイヤとなめこのみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ しろみそ まめみそ	牛乳	あおのり にんじん モロヘイヤ	にんにく しょうが レモンのかわ キャベツ きゅうり うめ たまねぎ なめこ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	
13月	きんめロウカット げんまいごはん かぼちゃサラダ とうがんとえびのスープ	ぶたにく ローズハム えび	牛乳	かぼちゃ にんじん みつば	はくさいキムチ つぼづけ えだまめ とうがん【あいち】 えのきだけ	きんめロウカットげんまいごはん ごまあぶら たまごなしマヨネーズ		
14月	あいちのツイストパン なつやさいのポトフ えだまめコロッケ しらたまふりマスカットゼリーポンチ	ぶたにく 牛乳	牛乳	にんじん きパプリカ ミニトマト バジルこ	ズッキーニ たまねぎ キャベツ とうもろこし コロッケ(えだまめ) あまなつ	あいちのツイストパン コロッケ(じゃがいも・パンこ) マスカットゼリー しらたまだんご さとう	あぶら	
18月	ごはん あげまぐろといろどりやさいのとさず きゅうりのピリからづけ オクラのトロトロじる	まぐろ とりにく とうふ	牛乳	わかめ オクラ にんじん みつば	なす【あいさい】 きゅうり だいこん ほししいたけ	ごはん でんぶん さとう さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	
19月	ごはん じゅうろくささげととりにくのそぼろどん おおばのかおりあえ トマトとなすのみそしる	とりにく ぶたにく まめみそ しろみそ	牛乳	しらす あおじそ【あいち】 トマト にんじん	しょうが キャベツ きゅうり なす【あいさい】 えのきだけ ねぎ	ごはん さとう あぶら しそドレッシング じゃがいも	あぶら	食育の日献立
20月	むぎごはん なつやさいカレー コーンたっぷりフライ フルーツカクテル	とりにく 牛乳	牛乳	かぼちゃ トマト にんじん	ズッキーニ えだまめ たまねぎ にんにく しょうが コーンたっぷりフライ(とうもろこし) ミックスフルーツ(パイン もも りんご) レモンかじゅう ナタデココ	むぎごはん カレールウ あぶら コーンたっぷりフライ(パンこ) みかんゼリー さとう	あぶら	

※ごはん、牛乳は愛知県産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	589	17.2%	27.4%	月平均	740	16.3%	25.1%

毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」です。

夏バテを防ぐために、夏休み中も1日3食
バランスのよい食事をとりましょう!

愛西市では、給食費一食当
たり10円を市の一般会計
より負担しております。

