

7月 予定献立表



7月の目標

暑さに負けない食事をしよう



小学校 中学校

飯島町学校給食センター

日	曜日	主食	飲み物	主菜	副菜	汁もの	その他	主に体の組織をつくる食品群			主に体の調子を整える食品群			主にエネルギーになる食品群		献立メモ
								たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	I類*	II類*	
										1群	2群					
1	水	ごはん・パン コッペパン		お手軽 キッシュ風	レモン ドレッシング サラダ	ミルク入り スータン	ブルーベリー ジャム	豚肉 ハム 卵	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	キャベツ えのき 干しいたけ コーン きゅうり レモン汁 オニオンアッセ	コッペパン ビーフン 砂糖	ごま油 米油 卵不使用 マヨネーズ	708kcal 30.5g 28.5g 3g	899kcal 39.1g 36.1g 4g	七久保小5年生 欠食 (臨海学習) 中学図書館とのコラボ給食 「アスリート中高生の部活弁当」 より お手軽キッシュ風
2	木	ごはん		タコdeたご焼き	豆のサラダ	スープカレー		鶏肉 大豆 タコdeたご焼き 国産ミックス ピーズ	牛乳	にんじん みずな	ズッキーニ えだまめ キャベツ オニオンアッセ	米 強化米 麦 じゃがいも 砂糖	米油	635kcal 26.9g 18.9g 1.4g	864kcal 35.5g 24.1g 2.1g	七久保小5年生 欠食 (臨海学習) 半夏生献立
3	金	ごはん		照り焼き チキン	きんぴらごぼう	じゃがべえ汁		ベーコン 厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ズッキーニ ごぼう	米 強化米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉 しらたき	バター 米油 ごま ごま油	631kcal 29.9g 18.5g 2.3g	815kcal 36.4g 22.1g 3.1g	七久保小5年生 欠食 (振替休日) 中学1年欠食 (自然体験学習)
6	月	ゆかりごはん		星のコロッケ	キャベツと コーンの サラダ	そうめん汁	七夕デザート	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん オクラ	えのき キャベツ きゅうり コーン	米 強化米 麦 星のコロッケ そうめんこんにやく 砂糖 七夕デザート	米油	670kcal 23.2g 17.8g 1.7g	858kcal 28.9g 21.7g 2.3g	七夕献立
7	火	ごはん		さばのみそ煮	もやし ごま和え	かみなり汁		豆腐 さば	牛乳	にんじん ごまつな	だいごん しめじ きくらげ もやし きゅうり しょうが	米 強化米 麦 砂糖	米油 ごま	652kcal 25.2g 25.8g 2g	862kcal 32.4g 33.2g 2.7g	今月は七久保小学校の希望献立月間です。 下線が引いてある料理は、希望献立の候補に 出てきた料理です。また、今月は中学図書館 とのコラボ給食もあります。
8	水	ごはん		タコライス の具	塩キャベツ サラダ	わかめスープ		厚揚げ 豚ひき肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ピーマン トマト水煎	たまねぎ きくらげ キャベツ もやし きゅうり にんにく	米 強化米 麦 砂糖	米油	606kcal 24.2g 18g 2.4g	792kcal 30.8g 22.2g 3.1g	飯島小5年 欠食 (臨海学習)
9	木	ごはん		マーボー豆腐	もやしのナムル	中華風 塩野菜炒め		豆腐 豚ひき肉 ベーコン	牛乳	にら にんじん	たまねぎ キャベツ 干しいたけ もやし ズッキーニ きゅうり しょうが にんにく	米 強化米 麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	627kcal 26.1g 20.9g 2.3g	828kcal 33.7g 26.3g 3g	飯島小5年 欠食 (臨海学習)
10	金	ごはん		鶏肉の 甘みそ焼き	のりあえ	かきたま汁		豆腐 卵 鶏肉	牛乳 のり	にんじん みつば	干しいたけ もやし たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	米 強化米 麦 でん粉 砂糖	米油	572kcal 28.7g 15g 1.9g	731kcal 34.8g 17.4g 2.6g	飯島小5年 欠食 (振替休日) 七久保小保護者給食試食会 (於：給食センター)
13	月	ごはん		もずく丼 の具	じゃがいもの さっぱり ごまあえ	豆腐と野菜の スープ		ベーコン 豆腐 豚ひき肉	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ ピーマン みずな	たまねぎ しめじ コーン きゅうり	米 強化米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	589kcal 21.7g 17.2g 1.9g	773kcal 27.9g 21.2g 2.5g	7月の給食目標は、「暑さに負けない食事を しよう」です。熱中症予防のためにも、1 日3回食事をとりましょう。予防のためには 食事だけでなく、夜しっかり寝ることも大事 です。
14	火	ごはん		魚と じゃがいもの 甘辛	納豆和え	みそけんちん汁		豆腐 メルルーサ ひきわり納豆 かつお節	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ だいごん ごぼう きゅうり キャベツ もやし 梅びしお	米 強化米 麦 じゃがいも 米粉 砂糖	ごま油 米油	611kcal 26.4g 15.3g 2.2g	801kcal 34.5g 18.5g 2.9g	肉に比べるとあまり人気がない魚ですが、 今日のように油で揚げて、素揚げにしたじゃ がいもといっしょに甘辛いたれにからめると 食べやすくなります。
15	水	まるパン		ハンバーグ ソース	海藻サラダ	コーンスープ	ミルク いちご	うす味ハンバーグ	牛乳 海藻ミックス	にんじん パセリ	たまねぎ コーン クリームコーン きゅうり キャベツ	まるパン 砂糖 ミルク いちご	バター 米油	601kcal 22.7g 20.1g 2.8g	748kcal 28.2g 24.7g 3.9g	七久保小 希望献立
16	木	ごはん		豚の 生姜焼き	ピリ辛きゅうり	新じゃがいもの みそ汁		油揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	しめじ たまねぎ きゅうり もやし しょうが	米 強化米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	米油 ごま油	588kcal 27g 15.9g 2.1g	767kcal 34.9g 19.5g 2.9g	中学図書館とのコラボ給食 「カレンの台所」より 豚の生姜焼き
17	金	ごはん		大豆の かりんとう	福美人和え	OIDEスパイス カレー		豚肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ パプリカ にんにく 福美人漬	米 強化米 麦 じゃがいも でん粉 砂糖	米油	693kcal 25.9g 23.4g 2.6g	920kcal 33.3g 29.9g 3.6g	今年度も飯田OIDE長姫高校からいただいた スパイスを使ってカレーを作ります。小学校 分には辛くないスパイスを、中学校分には 「チリ」が入った辛いスパイスを使います。
21	火	ごはん		からあげ	ゆかり和え	玉ねぎのみそ汁		厚揚げ 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	えのき たまねぎ キャベツ きゅうり もやし しょうが	米 強化米 麦 でん粉	米油	612kcal 29.4g 18.1g 1.9g	809kcal 38.5g 22.3g 2.6g	中学図書館とのコラボ給食 「にくにくしろくま」より からあげ
22	水	黒糖パン		ツナと野菜の マヨネーズ焼き	ミニトマトと 豆のサラダ	肉だんごスープ		うす味肉団子 ツナフレーク 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん パプリカ ピーマン ミニトマト パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ ズッキーニ えだまめ レモン汁	コッペパン 砂糖 じゃがいも パン粉	オリーブ油 卵不使用 マヨネーズ	670kcal 26.5g 28.3g 3g	883kcal 34.2g 36.3g 3.9g	主食はいつものコッペパンに黒糖を入れて 作ってもらう黒糖パンです。黒糖は上白糖よ り、カルシウムや鉄分などのミネラルが多く 含まれています。
23	木	手作りチキンライス		スクランブル エッグ	野菜たっぷり コンソメスープ	冷凍みかん		鶏肉 大豆水煮 ベーコン スクランブルエッグ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ ズッキーニ 冷凍みかん	米 強化米 麦 じゃがいも	米油	629kcal 24.6g 19.8g 2.7g	813kcal 31.3g 24.8g 3.9g	1学期最後の給食は、給食センター手作り のチキンライスにスクランブルエッグをあわ せて、「食べればオムライス」です。デザー トは年に1度のお楽しみ、冷凍みかんです。

栄養価の基準はエネルギー 830kcal、たんぱく質 27~42g、脂肪 18~28g、塩分 2.5g以下です。

献立は都合により変更になることがあります。