



7月 学校給食予定献立表



令和元年度
梶原共同調理場

日曜	こんだて (主食・主菜・副菜)	牛乳	材料名						調味料	栄養価		
			あかいろ 血や肉になる		みどりいろ 体の調子を整える		きいろ エネルギーのもとになる			エネルギー	たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		Kcal	g	
1日	ごはん			牛乳				ごはん			636	26.6
(月)	しいらの香草焼き トマトのおかかあえ ベーコンとレタスのスープ	○	しいら かつお節		トマト		きゅうり 玉ねぎ にんにく	パン粉 さとう	マヨネーズ オリーブ油 ごま油	薄口しょうゆ 塩 酢 こしょう バジル パセリ	785	32.8
2日	ごはん			牛乳				ごはん			589	21.9
(火)	チンジャオロース 高知のいらスープ	○	豚肉		ピーマン いら にんじん		たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ しょうが	さとう でんぷん	ごま油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酒 こしょう かき油	727	27.0
3日	ロールパン			牛乳				ロールパン			586	21.0
(水)	和風スパゲティ ビーンズサラダ	○	ベーコン		ほうれんそう		玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ	スパゲティ	油 バター	薄口しょうゆ 塩 酢 こしょう 白ワイン	724	25.9
4日	麦ごはん			牛乳				ごはん 麦			592	23.7
(木)	鶏の照り煮 もずくの酢の物 かきたま汁	○	とり肉	もずく	にんじん		きゅうり ゆの酢	さとう	ごま	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酒 酢 みりん	731	29.2
5日	ツナちらし			牛乳				ごはん			647	20.5
(金)	冷やしそうめん汁 かちりあえ お米 de お星さまタルト	○	ツナ 卵		オクラ ねぎ		干しいたけ	そうめん		薄口しょうゆ 塩 酒 酢 みりん	799	25.3
8日	ごはん			牛乳				ごはん			593	21.5
(月)	ししゃものフライ ピリ辛ごまサラダ けんちん汁	○	ハム	ししゃもの フライ	こまつな にんじん		きゅうり	さとう	油 ごま	薄口しょうゆ 塩 酒 酢 ラー油	732	26.5
9日	ごはん 味付けのり			牛乳 味付けのり				ごはん			637	24.1
(火)	ゴーヤーチャンプルー 貝だくさんみそ汁	○	豚肉 豆腐 卵				にがうり もやし 干しいたけ にんにく	さとう	油	濃口しょうゆ 塩 こしょう みりん かき油	787	29.7
10日	食パン ミルメーク			牛乳 ミルメーク				食パン			591	24.5
(水)	チキンのハニーマスタード焼き 元気サラダ コンソメスープ	○	とり肉 ハム かつお節	刻み昆布	にんじん		きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく	はちみつ さとう	油 オリーブ油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酢 こしょう パセリ マスタード	730	30.3
11日	麦ごはん			牛乳				ごはん 麦			606	21.2
(木)	韓国風肉じゃが ツナ和え	○	とり肉		しそ にんじん		玉ねぎ ぶなしめじ しょうが にんにく	じゃがいも しらたき さとう	ごま油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ コチュジャン	748	26.2
12日	花にら麻婆丼		豚ひき肉 豆腐 みそ	牛乳	花にら ねぎ		玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく	ごはん さとう でんぷん	油 ごま油		607	25.5
(金)	棒々鶏サラダ 冷凍パイ	○	ささみ		トマト にんじん		きゅうり もやし しょうが にんにく	さとう	ごま ごま 油	薄口しょうゆ 塩 酒 酢 トウバンジャン	750	31.5
16日	ごはん			牛乳				ごはん			667	24.3
(火)	鶏肉のゆずがらめ ピーナッツ和え すまし汁	○	とり肉		ほうれんそう にんじん		キャベツ もやし ゆの酢	さとう でんぷん	油 ピーナッツ	薄口しょうゆ 塩 酒	823	30.0
17日	セルフハンバーガー		豚ひき肉 卵	牛乳				パンズパン パン粉	マヨネーズ		654	24.3
(水)	ポトフ ゆでとうもろこし	○	ウインナー		にんじん		キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも		薄口しょうゆ 塩 こしょう みりん トマトケチャップ ウスターソース	808	30.0
18日	夏野菜カレー 梶原漬け		とり肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ		玉ねぎ なす しょうが にんにく 梶原漬け	ごはん	油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 こしょう カレールウ ウスターソース	689	20.3
(木)	ツナわかめサラダ ソーダアイス	野菜 ジュース	ツナ	わかめ	トマト		キャベツ	さとう			851	25.1

小学校のみ
実施

七夕献立



ゼロ日



食事は3食きちんと食べよう！

暑いと食欲が落ち、冷たくあっさりしたものを好んで食べがちです。しかしそれだけでは、肉や魚、野菜などが欠け、たんぱく質やビタミン、無機質（ミネラル）といった栄養素が不足しがちになります。すると、体が疲れやすくなったり、だるくなるなど、「夏バテ」と呼ばれる体調不良を引き起こします。

「夏バテ」を防ぐためには、朝・昼・夕の3食とともに、栄養のバランスのとれた食事をきちんととることが大切です。

