



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 (月)	ごはん	○		牛乳				ごはん		636	26.6	
	しいらの香草焼き トマトのおかかあえ		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
	ベーコンとレタスのスープ		ベーコン			レタス 玉ねぎ えのきたけ		でんぷん				
2日 (火)	ごはん	○		牛乳				ごはん		589	21.9	
	チンジャオロース		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
	高知のいらスープ		ベーコン 豆腐			玉ねぎ		でんぷん				
3日 (水)	ロールパン	○		牛乳				ロールパン		586	21.0	
	和風スパゲティ		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
	ビーンズサラダ		大豆			キャベツ きゅうり レモン汁		さとう				
4日 (木)	麦ごはん	○		牛乳				ごはん 麦		592	23.7	
	鶏の照り煮 もずくの酢の物		とり肉		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
	かきたま汁		卵 豆腐		わかめ	ねぎ	玉ねぎ えのきたけ		でんぷん			
5日 (金)	ツナちらし	○	ツナ 卵	牛乳			きゅうり	ごはん		647	20.5	
	冷やしそうめん汁		すまき		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
	かちりあえ お米 de お星さまタルト		かちり		こまつな にんじん	キャベツ		さとう お米 de お星さまタルト				
8日 (月)	ごはん	○		牛乳				ごはん		593	21.5	
	ししゃものフライ ピリ辛ごまサラダ		ハム		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
	けんちん汁		豆腐		ねぎ	だいこん 干しいたけ		さといも こんにゃく				
9日 (火)	ごはん 味付けのり	○		牛乳 味付けのり				ごはん		637	24.1	
	ゴーヤーチャンプルー		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
	貝だくさんみそ汁		みそ		わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ		こんにゃく			
10日 (水)	食パン ミルメーク	○		牛乳 ミルメーク				食パン		591	24.5	
	チキンのハニーマスタード焼き 元気サラダ		とり肉 ハム かつお節		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
	コンソメスープ				にんじん	玉ねぎ ぶなしめじ		じゃがいも				
11日 (木)	麦ごはん	○		牛乳				ごはん 麦		606	21.2	
	韓国風肉じゃが		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
	ツナ和え		ツナ		こまつな	キャベツ		さとう	ごま			
12日 (金)	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	
	棒々鶏サラダ		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
	冷凍パイ					パイナップル						
16日 (火)	ごはん	○		牛乳				ごはん		667	24.3	
	鶏肉のゆずがらめ ピーナッツ和え		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
	すまし汁		油揚げ 豆腐		わかめ	ねぎ	ぶなしめじ					
17日 (水)	セルフハンバーガー	○	豚ひき肉 卵	牛乳			キャベツ きゅうり	パンズパン パン粉	マヨネーズ	654	24.3	
	ポトフ		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
	ゆでとうもろこし					とうもろこし						
18日 (木)	夏野菜カレー 梶原漬け	野菜 ジュース	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	689	20.3	
	ツナわかめサラダ		ツナ		わかめ	トマト	キャベツ	さとう		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	851	25.1
	ソーダアイス							ソーダアイス				

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。

