

7・8月学校給食献立予定表

丹波山村
学校給食センター

平成29年度

日	曜日	主 食	献 立 名		あかいろのなかま ちやく・ほねになるもの		みどりいろのなかま からだのちようしをとのえるもの ビタミン(しくもつせんにい)		きいろのなかま ねつちからになるもの		ひとくちメモ
			牛乳	お か す	たんぱくしつ 1群	むぎしつ 2群	3群	4群	たんすいかぶつ 5群	しじつ 6群	
3	月	ゆかりごはん	○	とうふとあぶらあげのみそしる にじますのからあげ じゃがいもとひじきのにも ぶじさんゼリー	かつおぶし にほし みそ とうふ あぶらあげ にじます さつまあげ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん ねぎ ゆかり	にんじん ねぎ ゆかり	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら 	7/1富士山のお山開き！ 開山を祝い、里の幸と 海の幸を一緒に煮て、 食べる風習があります。
4	火	パンブキン ロールパン	○	コンソメスープ タンドリーチキン カラフルサラダ グレープフルーツ	とりにく	牛乳 ヨーグルト チーズ	かぼちゃ にんじん パプリ ほうれんそう フロコリー あか・きパプリカ	たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが キャベツ グレープフルーツ	あぶら パン じゃがいも レモンかじゅう	あぶら ドレッシング	熱中症になりやすい 時期です。こまめな 水分補給を 心掛けましょう。 
5	水		○	★サマー バイキング★	とりにく たまご えび うすらたまご ぶたにく	牛乳 のり わかめ かいそう	ミニトマト オクラ にんじん とうもろこし えだまめ ややし ヤングコーン すいか みかん パナナ ブルーベリー レモンかじゅう たんさんすい	しょうが なす だいこん きゅうり とうもろこし えだまめ ややし	こめ むぎ さとう パン かたくりこ じゃがいも れんにゅう しらたま	あぶら ごま ごまあぶら マヨネーズ しらす	今年のテーマも、 『夏野菜&地産地消』 お手を上手に 使って、 食べましょう☆ 
6	木	むぎごはん	○	ぶのすましじる さけのおやしき なすのてっかみそいため	かつおぶし さけ みそ みそ ぶたにく	牛乳 こんぶ わかめ	あかパプリカ ピーマン いんげん	えのきたけ みつば なす たまねぎ しそ	こめ むぎ さとう ふ さとう	あぶら ごまあぶら	栄養教諭(豊島)の夏 バ「対策」！なすの 鉄火味噌！* 旬は、 旬のしそがおすすめです☆
7	金	★七夕給食★ とりにくの てりやきどん	○	たなばたそうめんじる えだまめ たなばたあんにとらふ	とりにく なると かつおぶし	牛乳 こんぶ 	にんじん オクラ 	しょうが たまねぎ ほししいたけ えだまめ パインアップル	こめ むぎ さとう ふ そうめん あんにとらふ	あぶら ごま ごまあぶら	七夕に「そうめん」を 食べるのは、そうめん から天の川を想像した からださうです。
10	月	マーボー なすどん	○	はるさめスープ たばやまナムル キウイフルーツ	ぶたにく みそ ベーコン	牛乳	にんじん にら ほうれんそう たけのこ なす しめじ もやし 竹の子	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ きゅうり	こめ むぎ かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	なすは晴天の日は 多い夏から秋が 旬の野菜です！ 
11	火	むぎごはん	○	なつやすみのとんじる さばのカレーあげ しゃりしゃりポトトサラダ	かつおぶし にほし みそ ぶたにく さば ツナ	牛乳 のり	かぼちゃ いんげん にんじん	ズッキーニ みょうが しょうが きゅうり	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも	あぶら ドレッシング ごま	夏野菜を食べて、 夏バテ予防を しましょう！ 
12	水	キムチ チャーハン	○	ワンタンスープ かいそうサラダ れいとうみかん	ぶたにく たまご えび とりにく かいそう	牛乳 わかめ かいそう	にんじん にら ほうれんそう きゅうり	ねぎ しょうが ほししいたけ キムチ たまねぎ きゅうり みかん	こめ むぎ ワンタン	ごまあぶら あぶら ドレッシング	キムチの材料には、加工 ゆがいて、食欲を促進 させる働きがあります。
13	木	ガーリック トースト	○	かぼちゃのコンソメスープ ラタトゥイユ フーズヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	パセリ にんじん かぼちゃ トマト きパプリカ	にんにく たまねぎ はくさい なす ズッキーニ	パン キャベツ	オリーブ油 バター あぶら	ラタトゥイユは、フランス 南部プロヴァンス地方、 ニースの郷土料理で夏 野菜の煮込みです。
14	金	むぎごはん	○	もずくのすましじる いかのてりやき ゴーヤチャンプル れいとうパインアップル	かつおぶし なると いか ぶたにく たまご あつあげ	牛乳 こんぶ もずく		みつば しょうが ゴーヤ もやし パインアップル	こめ むぎ さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ゴーヤ(にがうり)の 旬は7~9月です。 苦手克服！「にが やうり」で登場です☆
18	火	じゅうろっこく ごはん (うめぼし)	○	★カミカミ給食★ くきわかめのみそしる ピーマンのくづめ ごもくきんひら	みそ にほし かつおぶし ぶたにく だいす	牛乳 くきわかめ	ピーマン にんじん いんげん	たまねぎ ねぎ ごぼう こんにやく うめぼし	こめ じゅうろっこく じゃがいも ごむぎこ パンこ さとう	あぶら バター	土用の丑の日に「う」の つくものを食べて、暑気 にならぬという言い 伝えがあります。
19	水	★お誕生日給食★ ソース やきそば	○	★お誕生日給食★ モロヘイヤのスープ ゆでとうもろこし ミルクプリン	ぶたにく ベーコン たまご	牛乳 あおのり	にんじん ピーマン モロヘイヤ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	ちゅうがめん プリン	あぶら	7月生まれのみなさん、 
20	木	チキンコン カレーライス	○	ひじきいりサラダ すもも	とりにく	牛乳 ひじき スキムミルク こなチーズ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり すもも	しょうが にんにく りんご とうもろこし キャベツ きゅうり すもも	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら オリーブ油	すももの旬は、5~9 です。山梨県は年間 出荷量が全国1位☆
21	月	ひやしちゅうか	○	ワンタンスープ マーブルむしパン	たまご ハム とりにく	牛乳	トマト にんじん にら	もやし きゅうり たまねぎ はくさい	めん ワンタン ミックスこ	ごまあぶら あぶら	2学期もみなで 楽しく食べて、笑顔 で元気に過ごそう！
22	火	げんまいごはん	○	あさりのすましじる ひややっこ なすのてっかみそいため れいとうみかん	かつおぶし にほし わかめ あさり とうふ ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	あかパプリカ ピーマン	えのきたけ みつば ねぎ なす たまねぎ しそ みかん	こめ げんまい ふ さとう	あぶら ごまあぶら	新メニュー「ひややっこ」 すづくりのタレをかけて 召し上がり「(´▽`)」
23	水	なつやすみの カレーライス	○	こぼろサラダ スイカ	ぶたにく ちくわ	牛乳 スキムミルク こなチーズ	トマト かぼちゃ にんじん あかパプリカ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご なす スズッキーニ ごぼう きゅうり スイカ	こめ むぎ カレー肉 マヨネーズ	あぶら ごま マヨネーズ	夏野菜たっぷりの カレーライスです。 お楽しみに♪
24	木	むぎごはん	○	なつやすみのとんじる さばのカレーあげ きりほしだいこんのため	かつおぶし にほし みそ ぶたにく さば ちくわ	牛乳	かぼちゃ いんげん にんじん	なす スズッキーニ みょうが きりほしだいこん えだまめ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	夏野菜を食べて、運動会 の練習を頑張ら しょう！ 
25	金	ぶた二郎どん	○	モロヘイヤのスープ はるさめサラダ キウイフルーツ	ぶたにく ベーコン たまご ハム	牛乳	にら にんじん モロヘイヤ	にんにく もやし たまねぎ きゅうり キウイフルーツ	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	10月17日の旬は7~8月。 栄養価が高く、「野菜の 王様」と呼ばれています。
28	月	むぎごはん	○	わかめとレタスのスープ チンジャオロースー もやしのごまソースあえ グレープフルーツ	とうふ ぶたにく	牛乳 わかめ	ピーマン あかパプリカ にんじん	しめじ レタス にんにく しょうが たけのこ もやし グレープフルーツ	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	ピーマンの旬は、6~ 8月。今日は、ピーマン が苦手な人も食べやすい 青根肉桂です☆
29	火	ひじき ごはん	○	なすのみそしる とりにくのうめジャムやき ごまあえ	かつおぶし にほし みそ あぶらあげ とりにく ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう えだまめ たまねぎ しょうが もやし	ほししいたけ ねぎ こんにやく なす	こめ むぎ さとう ジャム	あぶら ごま	「ひじき」は、鉄分が 豊富！しっかり食べて、 暑い日を楽しみましょう！
30	水	★お誕生日給食★ マーボー ラーメン	○	★お誕生日給食★ いとかんてんサラダ ひまわりキラキラゼリー	ぶたにく みそ とうふ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ きゅうり	さとう かたくりこ ちゅうがめん かんてん	あぶら ごまあぶら	8月生まれのみなさん、 
31	木	くろパン	○	コンソメスープ かぼちゃのチーズやき いんげんのソテー オレンジ	ぶたにく ワインナー	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう かぼちゃ パセリ いんげん	たまねぎ とうもろこし キャベツ オレンジ	パン こめマカロニ	あぶら	かぼちゃのチーズ焼き は、久しぶりの登場です。 お楽しみに♪ かぼちゃの旬：7~12月。

*つごうにより、こんだてのないようをはへんこうするはあひがあります。