

# 7月学校給食献立予定表

丹波山村学校給食センター

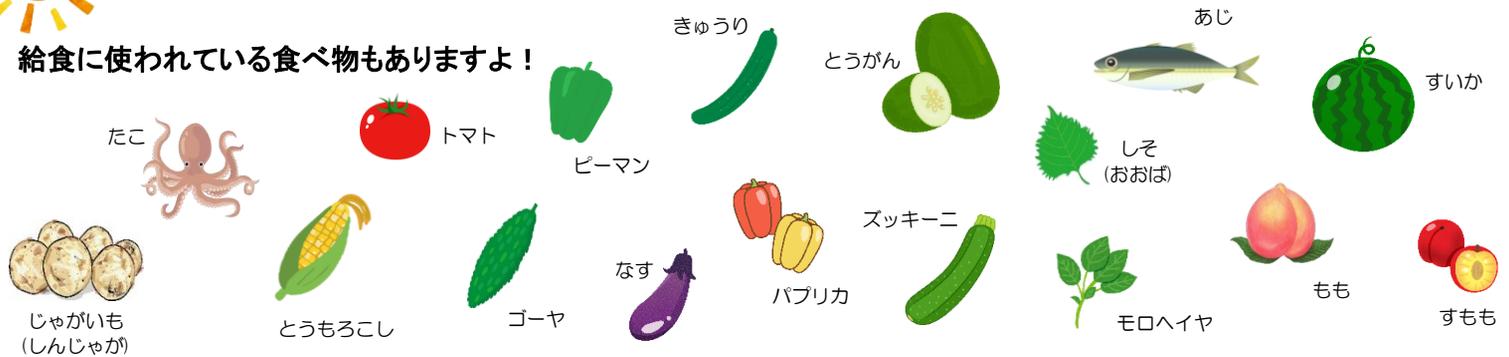
日 (曜日)	牛乳	こんだて名		料理 番号	あかのなかま ちやく・ほねになるたべもの		みどりのなかま からだのちようしをとのえるたべもの		きいろのなかま ねつやからなるたべもの		エネルギー (kcal)	カルシウム (Ca)	
		しゅしよく	おかず		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (金)		【富士山お山開き給食】 むぎごはん	とりにくのねぎしおやき① ひじきとじゃがいものにも② なつやさいのとんじる③ ふじさんゼリー	①	とりにく	ぎゅうにゅう		しょうが にんにく ねぎ	こめ むぎ ゼリー	さとう	ごまあぶら	698	318
4 (月)		たこめし①	ごもくたまごやき② せいたのたまじ③ あつあげのみそじる④ オレンジ	①	たこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう		しょうが こんにゃく	こめ むぎ さとう	さとう	あぶら	651	384
5 (火)		コッペパン	フィッシュフライ① カラフルサラダ② ポークビーンズふうスープ③ おさつスティック	①	ホキ たまご	ぎゅうにゅう		しょうが にんにく	パン さつまいも	こむぎこ	あぶら タルタルソース	614	337
6 (水)		ひやしちゅうか①	ゴーヤチャンプルー② パイナップルマフィン③	①	ハム たまご	ぎゅうにゅう		もやし きゅうり	ちゅうかめん	さとう	あぶら	654	324
7 (木)		【七夕キラキラ給食】 うなちらし①	あまのかわじる② おほしさまコロッケ たなばたゼリー③	①	うなぎ たまご こおりどうふ	ぎゅうにゅう		こぼろ しいたけ きぬさや	コロッケ	こめ むぎ さとう	あぶら	695	354
8 (金)		【サマーセレクト給食】 くるみパン or わかめごはん①	バジルチキン or まつかぜやき② ごぼうサラダ③ キャベツとたまごのスープ④ すいか	①	わかめ	ぎゅうにゅう		すいか	こめ むぎ パン	ごま			
				②	とりにく ふたにく たまご みそ			たまねぎ ねぎ しょうが	パンこ さとう	ごま			
				③	ちくわ		にんじん	ごぼう きゅうり			ドレッシング		
				④	たまご ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ					

★小3・4年基準値 I補正 - : 650kcal 加ゆム : 350mg ★米・みそは、山梨県産です。  
★牛乳は、山梨県、長野県、群馬県の生乳を使用しています。 ★都合により、献立内容や食材の産地が変更になる場合があります。

## 7月の給食目標 「健康によい食事を心がけよう～夏の食生活～」

### 夏の野菜

給食に使われている食べ物もありますよ！



日 (曜日)	牛乳	こんだて名		料理 番号	あかのなかま ちやく・ほねになるたべもの		みどりのなかま からだのちようしをとのえるたべもの		きいろのなかま ねつやちからになるたべもの		エネルギー (kcal)	カルシウム (Ca)
		しゅしよく	おかず		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	きゆうしよくメモ	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
11 (月)		マーボーなすどん①	くきわかめのちゅうかスープ② とうもろこし あんにとどうふ③	① ふたにく みそ こおりどうふ				とうもろこし			645	334
12 (火)		むぎごはん 【中3修学旅行～15日】	あじのなんばんづけ① とうがんとがんものにも② あおさのみそしる③ バナナ	① あじ		にんじん ピーマン		たまねぎ かたくりこ さとう		あぶら	653	338
13 (水)		【おはなし給食 ～ほくとじいちゃんの手ハンバーグ～】 むぎごはん	ハンバーグ① キャベツソテー② なつやさいのとうにゅうスープ③ アーモンドフィッシュ④	① とりにく ふたにく				たまねぎ	パンこ さとう	バター	676	324
14 (木)		しよく きぼう こんだて がつおんじようひきしよく 【小2希望献立&7月誕生日給食】 ガーリックトースト①	とりのからあげ② はるさめサラダ③ シチュー④ カフェオレゼリー⑤	① とりにく				しょうが	かたくりこ	あぶら	770	318
15 (金)		カレーうどん①	わかめとツナをあえもの② てづくりあんドーナツ③	① とりにく あぶらあげ		にんじん ごまつな		しょうが たまねぎ	うどん かたくりこ カレールウ	あぶら	641	335
19 (火)		むぎごはん	さばのしおやき① なつやさいとふたにくの みそいため② モロヘイヤのすましじる③ すももゼリー④	① さば							662	311
20 (水)		チーズパン	ふたにくのパンこやき① なつやさいのトマトに② しんじゃがスープ③ フローズンアップル	① ふたにく				りんご	パン		664	337
21 (木)		じゅうろっこごはん①	いかのチリソース② チンジャオロース③ トマトとたまごの ちゅうかスープ④ ココアバナナプリン⑤	① だいず							594	356
22 (金)		ピリからトマトハヤシライス①	チップドサラダ② フルーツヨーグルト③	① ふたにく		トマト にんじん		たまねぎ マッシュルーム	こめ こむぎ むぎ ハヤシルウ	あぶら バター	680	357

★小3・4年基準値 1杯分 - : 650kcal カルシウム : 350mg  
★牛乳は、山梨県、長野県、群馬県の生乳を使用しています。

★米・みそは、山梨県産です。  
★都合により、献立内容や食材の産地が変更になる場合があります。

**な** んでもたべて  
じょうぶなからだを  
つくろう

**つ** めたいもの  
とりすぎに  
きをつけよう

**や** さいを  
しっかり  
たべよう

**す** いぶんほきゆうを  
こまめに  
しよう

**み** んなでしよくしを  
するきかいを  
つくろう