



7月のこんだて予定表



設楽町立学校給食田口共同調理場

日/曜	献立名		食品群名 主に含まれる栄養素の名称		赤		緑		黄		エネルギー量 kcal
					1 群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2 群 牛乳(乳製品) 小魚・海藻	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜 果物	5 群 穀類(米・パン・めん) いも類・砂糖	6 群 油 脂	
					たんぱく質	無機質	カロテン (ビタミンA)	ビタミンC	炭水化物	脂質	
1日(月)	ごはん	牛乳	豆腐とニラのスープ ホキフライのチリソースかけ ブロッコリー マロニーの中華和え	豆腐 たまご ホキ ハム いか	牛乳		にら 葉ねぎ ブロッコリー ほうれん草	たけのこ もやし	米 でんぷん さとう マロニー	油 ごま油	663 825
2日(火)	ごはん	牛乳	豚汁 米粉コロッケ キャベツ 酢の物	豚肉 みそ 牛肉 錦糸たまご	牛乳 わかめ		にんじん 葉ねぎ	にんじん 大根 ごぼう キャベツ きゅうり	米 米粉パン粉 じゃがいも はるさめ さとう	油	713 879
3日(水)	セルフサンド パン	牛乳	ウインナー キャベツ ニョッキ入りカレースープ オレンジ	ウインナー 豚肉	牛乳		さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ オレンジ	パン じゃがいも ニョッキ さとう	油	705 872
4日(木)	夏野菜と 牛ミンチの カレー	牛乳	巣ごもりたまご フルーツポンチ	牛肉 たまご	牛乳		かぼちゃ にんじん ほうれん草 ピーマン	玉ねぎ なす ブッキーニ キャベツ 桃 パイナップル みかん	米 麦	油	706 848
5日(金)	ごはん	牛乳	七夕そうめん汁 とり肉とかぼちゃの揚げ煮 おくらのおかか和え	油揚げ とり肉 かつお節	牛乳		にんじん 葉ねぎ かぼちゃ オクラ	しいたけ 玉ねぎ きゅうり	米 そうめん でんぷん さとう	油	644 801
8日(月)	発芽玄米 ごはん	牛乳	バット蒸し あじの梅みそ焼き 夏野菜の炒め煮 グレープフルーツ	とり肉 かまぼこ あじ みそ 豚肉	牛乳		みつば ピーマン にんじん	しいたけ 梅干し なす 玉ねぎ グレープフルーツ	米 発芽玄米 さとう	油	— 799
9日(火)	ごはん	牛乳	ワンタンスープ マーボーなす 納豆あえ	いか 豚肉 みそ 納豆 かつお節	牛乳 豚肉		にんじん 葉ねぎ ピーマン にら ほうれん草	大根 なす 玉ねぎ しょうが もやし えのきたけ	米 ワンタンの皮 さとう でんぷん	油 ごま油	622 805
10日(水)	かぼちゃ ロールパン	牛乳	貧血予防献立の日 トマトのかき玉スープ ビーフかりんとう 粉ふきいも ひじきと豆腐のサラダ	ベーコン たまご 牛肉 豆腐	牛乳 青のり ひじき		トマト にんじん	玉ねぎ セロリー しょうが きゅうり	パン でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま	689 827
11日(木)	ごはん	牛乳	ごまキムチ汁 海鮮しゅうまい ゆでもやし 冬瓜のそぼろ煮	豚肉 豆腐 みそ たら えび いか まぐろ油漬け	牛乳		にんじん 葉ねぎ	大根 枝豆 ごぼう 白菜 玉ねぎ もやし 冬瓜 しょうが	米 さとう でんぷん	ごま油 ごま油	638 809
12日(金)	シーフード ピラフ	牛乳	もずくスープ ししやもフリッター キャベツ びっくり目玉焼き	えび いか とり肉 たまご	牛乳 もずく ししやも 寒天		にんじん 葉ねぎ	とうもろこし グリンピース 玉ねぎ しいたけ キャベツ 黄桃	米 小麦粉 でんぷん さとう	バター 油	715 876
16日(火)	さんまの かば焼き丼	牛乳	白みそ汁 ゴーヤチャンプル	さんま 油揚げ みそ 豆腐 たまご かつお節 まぐろ油漬け	牛乳		かぼちゃ にんじん さやいんげん	玉ねぎ にがうり もやし しょうが	米 さとう	油	716 890
17日(水)	小型 ロールパン	牛乳	ポタージュスープ サーモンフライ スパゲッティのケチャップ炒め すいか	ベーコン さけ	牛乳		ほうれん草 にんじん ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし なす すいか	パン スパゲッティ	油	726 823
18日(木)	ごはん	牛乳	みそ汁 豚肉ともやしの冷しゃぶ とうもろこし じゃがいものカレー煮	油揚げ みそ 豚肉	牛乳 わかめ		葉ねぎ にんじん	大根 もやし とうもろこし 玉ねぎ グリンピース	米 じゃがいも さとう	ドレッシング	657 835
19日(金)	冷やし中華	牛乳	レバーつくね ミニトマト 鬼まんじゅう	錦糸卵 ハム とり肉 とりレバー	牛乳		ミニトマト	きゅうり もやし しょうが 玉ねぎ	中華めん さとう さつまいも 小麦粉	ごま油 ごま	— 896

※ 献立は、変更する場合があります。

○小学校 8日(月)、19日(金)は給食なし。
3年生は調理実習のため、10日(水)は給食なし。

○中学校 2年A組は調理実習のため、11日(木)は給食なし。
2年B組は調理実習のため、18日(木)は給食なし。

「毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です」