

7月 献立予定表



芥北町学校給食共同調理場



日	曜		主食	牛乳	おかず	主な材料			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	栄養量	だし
						赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える				
1	火		麦ごはん	牛乳	バーベキューチキン 夏野菜のみそ汁 五目きんぴら	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 豆腐 さつまあげ 枝豆	米 麦 バター 砂糖 しらたき ごま油 ごま	たまねぎ かぼちゃ なす ごぼう にんじん しいたけ	676 839	32.6 40.3	いりこ	
2	水		ミルクパン	牛乳	なすのグラタン コンソメスープ コールスローサラダ	牛乳 豚肉 チーズ ワインナー	パン バター 小麦粉 春雨	なす たまねぎ にんじん いんげん トマト バセリ キャベツ きゅうり コーン	683 879	27.4 34.6		
3	木		麦ごはん	牛乳	いわしの梅煮 もろく汁 ごぼうサラダ	牛乳 いわし もろく かまぼこ 豆腐 ツナ	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま	うめ たまねぎ にんじん えのき こねぎ きゅうり ごぼう	635 783	27.0 32.8	いりこ	
世界の料理: インドネシア												
4	金		ナシゴレン	牛乳	目玉焼き ソトアヤム プロッコリー炒め	鶏肉 牛乳 卵 ベーコン	米 油 砂糖 米粉めん	たまねぎ 青ビーマン 赤パブリカ キャベツ トマト にんにく 生姜 ねぎ プロッコリー にんじん	642 792	28.5 35.1		
たなばた こんだて												
7	月		麦ごはん	牛乳	星形ハンバーグ 七タ汁 七タサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 ひじき ロースハム チーズ	米 麦 砂糖 ピーフン 油	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん しいたけ オクラ きゅうり キャベツ	606 761	23.2 29.4	かつお こんぶ	
8	火		麦ごはん	牛乳	ゴーヤチャンブルー 冬瓜と肉団子のスープ	牛乳 卵 豚肉豆腐 鶏肉 かまぼこ	米 麦 ごま油 砂糖 油 片栗粉	ゴーヤ もやし 冬瓜 にんじん たまねぎ しいたけ シメジ ほうれんそう	638 787	27.2 33.1		
9	水		トマトパン	牛乳	かぼちゃコロッケ 冷やし中華	牛乳 ロースハム 卵	パン ジャガイモ 小麦粉 砂糖 パン粉 片栗粉 油 ちゃんぽん麺 ごま油	かぼちゃ たまねぎ にんじん きゅうり 大豆もやし きくらげ しいたけ	610 751	23.2 28.9		
芥北産野菜・果物使用												
10	木		麦ごはん	牛乳	チキンナゲット(小1中2) 夏野菜カレー スイカ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	米 麦 油	たまねぎ かぼちゃ なす 青ビーマン にんじん にんにく りんご すいか	664 850	21.2 27.3		
11	金		麦ごはん	牛乳	ぎょうざ(小1中2) マーボーなす バンサンスー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 グリンピース 卵 ロースハム	米 麦 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 春雨 ごま	キャベツ にら たまねぎ にんにく 生姜 にんじん たけのこ なす しいたけ きゅうり もやし	733 883	28.1 33.4		
14	月		ゆかりごはん	牛乳	厚焼きたまご わかめスープ まめっこサラダ	牛乳 たまご わかめ 豆腐 かまぼこ だいす 枝豆	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油	ゆかり たまねぎ にんじん しいたけ もやし キャベツ	641 765	22.1 26.2		
15	火		麦ごはん	牛乳	元気のできるレバー すまし汁 パイン	牛乳 鶏レバー 鶏肉 わかめ 豆腐 かまぼこ	米 麦 片栗粉 小麦粉 油 ごま 砂糖	にら にんじん 生姜 にんにく たまねぎ パイン	659 811	29.3 35.9	いりこ	
共通メニュー: 豚肉とチーズのお好み焼き												
16	水		丸パン	牛乳	豚肉とチーズのお好み焼き 春雨汁 ジューシー	牛乳 豚肉 卵 チーズ 鶏肉 かまぼこ	パン 小麦粉 春雨 油	コーン キャベツ あおのり たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ みかん果汁	632 765	26.2 32.4		
食育の日: 水俣の味												
17	木		麦ごはん	牛乳	たちうおフライ みそ汁 アーモンドサラダ	牛乳 たちうお アーモンド	米 麦 パン粉 小麦粉 油 アーモンド 砂糖	にんじん たまねぎ 大豆もやし しめじ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり コーン	797 929	25.9 29.4	いりこ	
18	金		麦ごはん	牛乳	いわしおかか煮 平麺スープ ごまねーすサラダ	牛乳 いわし 豚肉 かまぼこ ちくわ	米 麦 ごま油 米粉めん 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう きゅうり キャベツ	664 814	24.8 29.6		

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて
かた かんが
おやつのとり方を考えよう

たなばた ぎょうじ しょく 七夕の行事食



今月の芥北産
かぼちゃ なす ピーマン トマト オクラ
スイカ

7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説が变成了行で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。給食の七夕献立では、ビーフンを使って天の川を表現した七夕汁にしました。

こだい ちゅうごく たなばた むびようそくさい ねが さくべい かし そな た しゅうかん さく
古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。

