

7月給食予定献立表

令和5年度 飯網町学校給食共同調理場
 三水小学校 TEL026-253-3250
 FAX026-253-3251

【給食目標】 あつ ま しよくじ 暑さに負けない食事をしよう。			おも ざいりょう 主な材料						えいようか 栄養価	
献立名			あか なかま 赤の仲間		みどり なかま 緑の仲間		き なかま 黄の仲間			
主食	牛乳	おかず	ち にく しよくひん 血や肉になる食品		からだ ちょうし ととの しよくひん 体の調子を整える食品		ねつ ちから しよくひん 熱や力のもとになる食品			
3月	ごはん	○	よしのじる おかかコロット はるさめサラダ	とりにく たまご かつおぶし ツナ	ぎゅうにゆう なまクリーム	にんじん たまねぎ しめじ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん でんぷん はるさめ さとう	ごまあぶら	卵にかつお節や生クリームを かけて、コロットを作ります。	603 Kcal 24.0 g 23.5 g 2.0 g
4火	キャラメル あげパン	○	ミネストローネ ポイルウインナー(2こ) グリーンサラダ	ベーコン ウインナー	ぎゅうにゆう かんてん	にんじん トマト	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり レタス	コッペパン じゃがいも さとう でんぷん	今年度初めての「揚げパン」 です。コッペパンを高温の油 でサツと揚げて作ります。	701 Kcal 23.9 g 34.4 g 3.4 g
5水	ごはん	○	ツナととうふのちゅうかに ますのなんぶやき ばいにくあえ	ツナ とうふ ます かつおぶし	ぎゅうにゆう	にんじん しょうが たまねぎ たけのこ ほしいたけ ねぎ キャベツ もやし うめ	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま	ますの切り身に、黒ごまを たっぷりふって焼きます。	601 Kcal 34.9 g 18.9 g 2.4 g
6木	ごはん	○	わかめとしめじのおみそしる とりささみのレモンソース じゃがいもとトマトの コロコロサラダ	あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ はくさい ねぎ レモン きゅうり	ごはん でんぷん さとう じゃがいも	《中学校家庭科献立》 「カラダを柔らかくする」献立 です。	619 Kcal 24.3 g 22.2 g 1.7 g
7金	コッペパン	○	かぼちゃポタージュ とうふハンバーグ ツナわかめサラダ	とりにく ぶたにく とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゆう スキムミルク なまクリーム わかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ クリームコーン えのきごおり キャベツ きゅうり	コッペパン こむぎこ パンこ さとう	かぼちゃを使ったポタージュ です。パンにつけて食べても おいしいです。	692 Kcal 34.3 g 27.7 g 2.7 g
10月	ごはん	○	うすくずじる ぶたどんのぐ きゅうりのキムチあえ	とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも はるさめ さとう でんぷん こんにやく	あぶら ごまあぶら	夏野菜の代表格、きゅうりを キムチ味の和え物にします。	524 Kcal 23.2 g 11.9 g 2.2 g
11火	パインパン	○	こめこマカロニのスープ とりにくのワインソース えだまめサラダ	とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ にんにく えだまめ もやし きゅうり	パインパン こめこマカロニ さとう でんぷん	甘いパインを入れたパンで す。町内のパン屋さんにつ 作っていただいています。	582 Kcal 32.8 g 15.3 g 3.2 g
12水	ごはん	○	ワンタンスープ いためビビンバ プラム	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ はくさい にんにく しょうが ぜんまい たけのこ もやし プラム	ごはん ワンタン さとう	ビビンバは韓国料理。日本 でも人気ですね。ご飯がすす みますよ。	529 Kcal 22.2 g 13.0 g 1.7 g
13木	あまのがわ ごはん	○	たなばたそうめんじる ささかまのしんりよくあげ ほしのサラダ たなばたゼリー	とりにく なると ささかまぼこ	ぎゅうにゆう	オクラ にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい キャベツ きゅうり	ごはん きび こんにやく こむぎこ こめこマカロニ ゼリー	【七夕献立】 【中学校こたわり献立】です。 素敵なネーミングのメニュー になっています。	610 Kcal 23.6 g 15.5 g 2.9 g
14金	ひやし うどんめん	○	ひやしサラダうどんのぐ こぶくろめんつゆ ぶたにくのスタミナいため おちゃおしパン	ツナ ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん にら	きゅうり レタス しょうが にんにく たけのこ もやし	ソフトめん ごま はるさめ あぶら こむぎこ さとう あまなっとう	蒸し暑くて食欲のない時には 冷たい麺が美味しいですね。 野菜もお肉もしっかりいた だきましょう。	673 Kcal 29.2 g 16.3 g 1.0 g
18火	コッペパン	○	おしむぎいりやさいスープ しいらのパンこやき シャキシャキだいこんサラダ	ベーコン しいら かつおぶし	ぎゅうにゆう	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい だいこん キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも おおむぎ パンこ	しいらという魚に、パン粉、パ セリ、オリーブ油をのせて焼 きます。食べやすいお魚です。	521 Kcal 29.4 g 16.2 g 2.7 g
19水	ごはん	○	とうふとわかめのみそしる ポークケチャップ レタスとのりのサラダ	あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゆう わかめ のり	にんじん ピーマン	たまねぎ はくさい ねぎ にんにく しめじ レタス きゅうり キャベツ	ごはん さとう	《中学校家庭科献立》 「記憶力を高める」献立で す。	548 Kcal 27.1 g 17.0 g 2.2 g
20木	ごはん	○	かきたまじる とりにくのチーズまき ごまドレサラダ	たまご とりにく	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい えのきたけ キャベツ レタス コーン	ごはん でんぷん ごま	《中学校家庭科献立》 「身長を伸ばす」献立です。	537 Kcal 29.7 g 15.6 g 2.1 g
21金	なつやさい カレーライス	○	あおだいずと こめこマカロニのサラダ れいとうみかん	とりにく あおだいず ツナ	ぎゅうにゆう	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ りんご キャベツ きゅうり みかん	むぎごはん じゃがいも こめこマカロニ	夏野菜を使ってカレーを作り ます。デザートは冷凍みかん です。口がさっぱりしますよ。	622 Kcal 22.7 g 18.4 g 2.2 g
24月	ごはん	○	とうがんのピリからじる すぶた もやしナムル	とりにく とうふ みそ ぶたにく こおりとうふ	ぎゅうにゆう	にんじん さやいんげん ピーマン	たまねぎ とうがん ほしいたけ たけのこ だいこん きゅうり もやし	ごはん でんぷん さとう	中学校がお休みなので、酢 豚に挑戦します。	618 Kcal 27.4 g 20.2 g 2.6 g
25火	ピザトースト	○	キャベツのスープ くずきりつるりんサラダ キャロットゼリー	ベーコン とりにく	ぎゅうにゆう チーズ かんてん	ピーマン にんじん パセリ	にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり オレンジジュース	しょくパン くずきり さとう	三水小学校だけの給食にな ります。調理場でピザトース トとキャロットゼリーを作 ります。	657 Kcal 27.8 g 21.9 g 3.6 g