



7月 学校給食献立表



月		火		水		木		金			
日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名
1	ごはん	精白米 (深川産ななつぼし)	2	ごはん	精白米 (深川産ななつぼし)	3	ナン	こむぎこ <small>ナンは、キーマカレーを のせてたべてね!</small>	4	ごはん	精白米 (深川産ななつぼし)
	コンソメ スープ	マカロニ とりにく にんじん キャベツ たまねぎ コンソメ しょうゆ パセリ		どさんこ汁	ぶたにく じゃがいも にんじん たま ねぎ ながねぎ とうもろこし にんに く しょうが てづくりみそ ごまあぶ ら パター かつおだし こんぶだし		キーマカレー	ぶたにく とりにく たまねぎ にんじん しょうが にんにく カレールウ ケチャップ こめあぶら		とうふの スープ	ベーコン とうふ もやし はく さい にんじん ながねぎ ちゆ うかだし しょうゆ
	ハンバーグの デミグラスソースかけ	とりにく ぶたにく たまねぎ ケチャップ デミグラスソース さんおんとう		わふうあじの トンカツ	ぶたにく パンこ こめあぶら さ んおんとう ほんみりん しょう ゆ でんぶん		とうもろこし グラタン	じゃがいも とうもろこし おか ら たまねぎ さとう こめこ とうにゅう		ギョーザ (2こ)	とりにく ぶたにく にら たま ねぎ キャベツ こむぎこ
エネルギー 629 798	コーンソテー	とうもろこし ウィンナー い んげん こめあぶら コンソメ	エネルギー 670 797	さんしょくあえ	もやし にんじん こまつな し ょうゆ さんおんとう かつお だし	エネルギー 716 837	コールスロー サラダ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ドレッシング マヨネーズ	エネルギー 597 724	チンジャオ ロース	ぶたにく ピーマン にんじん た まねぎ たけのこ しょうが にん にく こめあぶら しょうゆ さん おんとう オスターソース でんぶん
8	わかめごはん	精白米 (深川産ななつぼし) わかめ	9	ごはん	精白米 (深川産ななつぼし)	10	パックラメン	とうもろこし 道産小麦 かんすい	11	ごはん	精白米 (深川産ななつぼし)
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ だいこん ごぼ う にんじん ながねぎ こまあぶ ら しょうゆ ほんみりん かつおだし こんぶだし		なめこの みそしる	なめこ にんじん ながねぎ あぶ らあげ とうふ わかめ てづくり みそ にほしだし かつおのもと		みそラーメン	たまねぎ ながねぎ にんじん はく さい ぶたにく ラーメンスープ メ ンマ なたま しょうが にんにく かつおだし		ミートボール スープ	ミートボール こまつな たまねぎ にんじん コンソメ しょうゆ
	ほしがた コロッケ	じゃがいも たまねぎ パンこ こめあぶら		にしんの しょうがに	にしん しょうが さとう		どうさんまめ コロッケ	きんときまめ くるまめ てぼうまめ かぼちゃ だいず パンこ こめあぶら		チキンピカタ	とりにく たまご パンこ
エネルギー 685 755	ぶたにくとやさいの あまからいため	ぶたにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン れんこん しょうゆ にんにく こめあぶら ほんみりん さんおんとう	エネルギー 628 750	ごまあえ	もやし はくさい こまつな しょうゆ さんおんとう ごま	エネルギー 611 695	れいとうみかん	みかんを配る時は、手袋を使ってね! うんしゅうみかん	エネルギー 639 773	えだまめサラダ	えだまめ キャベツ にんじん とうもろこし ドレッシング (ご ま) マヨネーズ
7月10日は「納豆の日」です。 「なっ(7)とう(10)」のゴロ合わせから、納豆の消 費拡大のため、平成4年に全国的に記念日として制 定されました。1日早いですが、9日(火)に 「黒千石納豆」をつけます。 納豆には、カルシウムやビタミンなど 体に必要な栄養素がバランスよく 豊富に含まれています。		16	ごはん	精白米 (深川産ななつぼし)	17	コッパン	とうもろこし 道産小麦 スキムミルク	18	ごはん	精白米 (深川産ななつぼし)	
エネルギー 644 777	こんさいの みそしる		あぶらあげ ごぼう にんじん じゃがいも だいこん てづく りみそ かつおだし こんぶだ し こめあぶら	とりにくと はくさいの みそしる		とりにく とうふ はくさい に んじん ながねぎ てづくりみそ かつおのもと にほしだし	なつやさいの ミネストローネ		じゃがいも キャベツ たまねぎ にん じん スズキニ なす とうもろこし ピーマン だいず トマト トマトジュ ース コンソメ にんにく パセリ こめあぶら	ワンタンと わかめのスープ	とりにく ワンタン わかめ な がねぎ にんじん たけのこ たま ねぎ ちゅうかだし しょうゆ
	しろみざかな フライ		ホキ パンこ こめあぶら	いわしのうめに		いわし うめ さとう	チーズフォンデュ コロッケ		チーズ じゃがいも パンこ こめあぶら	あげギョーザ (2こ)	キャベツ たまねぎ にら とりに く ひじき こめあぶら
エネルギー 644 777	こうやどうふの そばろに	とりにく ぶたにく こうやどう ふ えだまめ にんじん たまねぎ しいたけ しょうゆ ほんみりん さんおんとう かつおだし こめ あぶら	エネルギー 635 760	きりぼし だいこん	だいこん ひじき にんじん つき こんやく あぶらあげ しいた け しょうゆ さんおんとう ほん みりん かつおだし こめあぶら	エネルギー 604 799	ツナサラダ	まぐろ だいこん きゅうり に んじん ドレッシング(ごま) マヨネーズ	エネルギー 600 730	ホイコーロー	ぶたにく キャベツ にんじん ピーマ ン にんにく しょうが しょうゆ テンメ ン ジャン さんおんとう こめあぶら オスターソース こめあぶら でんぶ ん
22	ごはん	精白米 (深川産ななつぼし)	23	ごはん	精白米 (深川産ななつぼし)	24	パッくらうどん	とうもろこし 道産小麦	◎今月(こんげつ)の地場産物(じばさんぶつ) ◆深川産(ふかがわさん)ななつぼし ◆トマトケチャップ ◆トマトジュース ◆フリルレタス ◆きゅうり ◆てづくりみそ ◆だいず ◆くるせんごくなっとう		
	こんさいの みそしる	あぶらあげ ごぼう にんじん じゃがいも だいこん てづく りみそ かつおだし こんぶだ し こめあぶら		チキンカレー	とりにく じゃがいも にん じん たまねぎ しょうが にんに く カレールウ トマトジュ ース ケチャップ こめあぶら		にくうどん	ぶたにく にんじん しめじ な がねぎ あぶらあげ なたま しいた け しょうゆ ほんみりん さんお んとう かつおのもと			
	しろみざかな フライ	ホキ パンこ こめあぶら		トマトピーズ オムレツ	だいず たまご ケチャップ		ちくわ いそべあげ	ちくわ のり でんぶん こむぎこ こめあぶら			
エネルギー 644 777	こうやどうふの そばろに	とりにく ぶたにく こうやどう ふ えだまめ にんじん たまねぎ しいたけ しょうゆ ほんみりん さんおんとう かつおだし こめ あぶら	エネルギー 677 825	もやしとツナの サラダ	もやし きゅうり にんじん まぐろ ドレッシング	エネルギー 656 731	ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり にんじん ごま マヨネーズ	レモンスターダルト	こむぎこ たまご マーガリン さとう レモン	

平均栄養価	小学校	中学校
エネルギー (kcal)	644	772
たんぱく質 (g)	25.6	29.6
しぼう (g)	21.7	23.4
えんぶん (g)	2.9	3.4

ま かい ろ

トマトの真っ赤な色から栄養をもらって元気に過ごしましょう

えいよう

トマトの色

げんき

いろいろな料理でおいしく食べよう!

トマトは、太陽のもとで緑色から真っ赤な色になり、実が熟してきます。この赤い色は、リコピンという色素で、たくさんのパワーが隠れています。リコピンの持つ「抗酸化作用」は、「病気の予防」や「はだをきれいに保つ」効果があると言われていいます。また、リコピンは、加熱により吸収がよくなる成分として知られています。夏休みにトマトを使った料理に挑戦してみてください。

※アレルギーに関するお問い合わせは、各学校にご確認ください。

