



2021年度 7月分献立表



邑楽町立学校給食センター



日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂				
1	木	ご飯 ヨーグルト 牛乳	びびんバ (肉味噌・ナムル) にらワンタン	ぶた肉 大豆 なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 にら	にんにく しょうが もやし キャベツ しいたけ	ご飯 砂糖 ワンタン	ごま ごま油	675 810	27.8 33.0	22.0 26.0
2	金	ロールパン 牛乳	アンサンブルエッグ しめじと青菜のソテー 肉団子入りカレースープ	ウインナー 大豆 とり肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん ほうれん草	もやし しめじ コーン 玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも	油 バター	628 751	23.9 29.5	30.6 33.2
5	月	ご飯 牛乳	あじのさんがフライ きゅうりとわかめの酢の物 とん汁	ぶた肉 卵 豆腐 たら みそ あじ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし にんにく 大根 こんにゃく ごぼう ねぎ しいたけ 玉ねぎ ごぼう たけのこ	ご飯 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも	油	666 781	25.3 28.7	18.6 20.0
6	火	ミルクパン 牛乳	なすとひき肉のスパゲッティ コールスローサラダ⑩ オレンジ	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく なす 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン オレンジ	スパゲッティ パン	オリーブ油 ドレッシング	657 795	24.1 31.5	22.1 26.5
7	水	ご飯 牛乳	星型ハンバーグアップルソースかけ ブロッコリーの中華和え 七夕汁	とり肉 ぶた肉 はんぺん	牛乳 わかめ	ブロッコリー オクラ にんじん	玉ねぎ ねぎ えのきたけ りんご しいたけ	ご飯 砂糖 そうめん	油 ごま ごま油	648 792	25.6 30.9	18.9 22.6
8	木	ご飯 牛乳	夏野菜カレー 枝豆サラダ⑩ パインスライス	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ トマト にんじん	りんご ブルーンにんにく しょうが 玉ねぎ なす 枝豆 コーン きゅうり キャベツ パイナップル	ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	710 867	21.5 25.4	19.3 23.1
9	金	パーカーハウス 牛乳	ベストサンド⑩ イタリアンサラダ⑩ 冬瓜入りコンソメスープ	ぶた肉 とり肉 ベーコン 卵	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン とうがん	パン パン粉 小麦粉	油 ドレッシング	606 776	23.6 29.3	27.5 34.4
12	月	ご飯 牛乳	ぶたキムチ炒め 春雨サラダ⑩ わかめスープ	ぶた肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん にら	玉ねぎ もやし 白菜 大根 にんにく しょうが キャベツ コーン しいたけ	ご飯 片栗粉 砂糖 春雨	ごま油 ドレッシング ごま	613 776	24.3 30.5	16.2 21.5
13	火	メロンパン 牛乳	とり肉の唐揚げ(2) カラフルサラダ⑩ ABCスープ	とり肉 ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ	パン 小麦粉 マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	697 888	26.6 33.7	31.2 39.4
14	水	ご飯 のりふりかけ 牛乳	いわしのごまみそ煮 こんにゃくのピリ辛炒め 野菜いっぱいみそ汁	いわし みそ かつおぶし ぶた肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん	ごぼう ねぎ こんにゃく 玉ねぎ なす もやし	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	642 774	24.9 29.9	19.6 22.6
15	木	ご飯 牛乳	カラフルゴーヤチャンプルー 棒餃子 もずくスープ	豆腐 とり肉 ぶた肉 卵 ツナ	牛乳 もずく	ゴーヤ にら にんじん パプリカ	もやし 玉ねぎ ねぎ たけのこ コーン キャベツ	ご飯 小麦粉 パン粉	油 ごま油 ごま	611 856	23.9 33.3	18.1 33.4
16	金	ナン 牛乳	キーマカレー ブロッコリー⑩ ゼリー和え	とり肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく しょうが 玉ねぎ プルーン りんご みかん パイナップル 黄桃	ナン じゃがいも ゼリー	油 バター マヨネーズ	638 812	24.1 29.9	23.4 28.9
19	月	ご飯 発酵乳	チンジャオロースー 野菜しゅうまい(2. 2. 3) 中華コーンスープ	ぶた肉 ハム 豆腐 魚肉すりみ	発酵乳	ピーマン にんじん	たけのこ しいたけ しょうが にんにく 玉ねぎ コーン えのきたけ エリンギ しめじ	ご飯 小麦粉 砂糖 片栗粉	油 ごま油	609 808	25.6 32.2	11.1 15.2

七夕献立

中野東小
リクエストメニュー

中野小
リクエストメニュー

⑩…ボトルドレッシング ⑪…パックソース ⑫…ボトルマヨネーズ
 ※お米はすべて邑楽町産を使用しています。 ※太字は邑楽町産のものを使用予定です。
 ※都合により献立および食材料を変更する場合がありますのでご了承ください。

上段：小学校
下段：中学校



夏バテ予防の ポイント

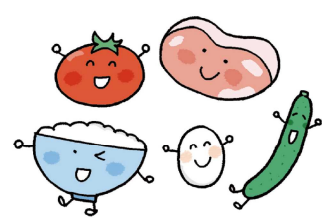


こまめに水分補給を！



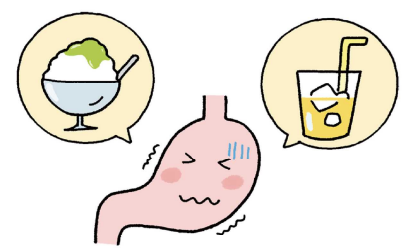
普段の水分補給は水か麦茶を、
大量に汗をかく時は塩分も一緒
に補給しましょう。カフェイン
が入っているものは、覚醒・利
尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり
食べていると栄養が偏ります。
栄養バランスよくいろいろな食
品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が
冷えて消化機能が低下し、食欲
が落ちてしまいます。常温のも
のや温かいものとりましょう。



保護者の方へ

給食費の口座振替のお知らせ
7月の振替日は、**7月15日(木)**です。8月の振替日は、**8月16日(月)**です。
よろしくお願ひします。