



2023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				
3	月	ご飯 牛乳	五目厚焼き玉子 鉄火なす 肉じゃが煮	卵 みそ とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	なす 玉ねぎ ごぼう しいたけ にんにく しょうが たけのこ 枝豆 しらたき れんこん	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま油 油	691 841	26.8 32.3	21.8 26.2
4	火	ミルクパン 牛乳	ペンネアラビアータ 枝豆サラダ パインスライス	大豆 ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン セロリ トマト	にんにく 玉ねぎ 枝豆 コーン きゅうり キャベツ パイナップル	パン ペンネ 砂糖	油 ドレッシング	665 810	26.4 31.7	24.0 28.5
5	水	ご飯 牛乳	さばの薬味ソースかけ こんにゃくのピリ辛炒め もやしと油揚げのみそ汁	さば みそ ぶた肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ しょうが こんにゃく 大根 もやし 玉ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	695 797	24.8 28.0	27.9 29.7
6	木	ご飯 牛乳	ぶたキムチ炒め 春雨サラダ スイミータン	ぶた肉 ハム 卵	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	白菜 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	ご飯 片栗粉 春雨 砂糖	油 ごま油	634 773	24.6 29.4	20.6 24.2
7	金	パーカーハウス 牛乳	星型ハンバーグアップルソースかけ チーズサラダ もち麦入り野菜スープ	とり肉 ぶた肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ りんご マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	パン もち麦 砂糖	油 ドレッシング	620 776	25.1 31.0	28.0 34.4
10	月	ご飯 牛乳 発酵乳	韓国風焼き肉 ブロッコリーの中華和え 中華コーンスープ	ぶた肉 卵 ハム 豆腐	発酵乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ ねぎ にんにく しいたけ コーン	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま ごま油	625 783	29.1 36.7	15.2 19.5
11	火	背割りコッペパン 牛乳	ロングウインナーチリソース ハッシュドポテト 冬瓜入りコンソメスープ	ウインナー ぶた肉	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ 大豆もやし コーン とうがん	パン じゃがいも パン粉	オリーブ油 油	652 772	25.2 29.9	26.1 33.3
12	水	ご飯 牛乳	白身魚のフライ きゅうりのごま和え とん汁	ホキ みそ ぶた肉 豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ もやし にんにく こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう しいたけ	ご飯 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも	油 ごま	649 790	24.2 29.5	19.1 22.5
13	木	ご飯 牛乳	夏野菜カレー プチプチサラダ オレンジ	とり肉	牛乳 わかめ 茎わかめ かえでのり	かぼちゃ トマト にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ なす キャベツ きゅうり コーン オレンジ	ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	650 785	20.0 23.6	18.5 22.1
14	金	ゆめロール 牛乳	シチリア風スパゲッティ 花野菜サラダ ゼリー和え	ぶた肉 ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー ピーマン	にんにく 玉ねぎ なす カリフラワー コーン 黄桃 なし みかん	パン スパゲッティ ゼリー	油 ドレッシング	661 842	24.0 29.8	18.6 22.3
18	火	はちみつパン 牛乳	オムレツデミグラスソース 大根ツナサラダ 夏野菜のミネストローネ	卵 ツナ ベーコン ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ オクラ トマト	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり にんにく	パン じゃがいも 片栗粉 マカロニ 砂糖	油 ドレッシング	604 752	26.6 33.0	22.5 26.7
19	水	ご飯 牛乳	麻婆豆腐 春巻き キムチ和え	豆腐 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし	ご飯 砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま油 油	682 801	23.0 26.9	22.1 24.2

七夕献立
高小
リクエスト献立

※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

今年のは！

料理に挑戦してみませんか？

Let's Cooking!

身じたくを整える

- エプロンを付ける
- 三角巾をつける
- そでが長い場合はまくる
- 髪が長い人は結ぶ
- 手はせっけんできれいに洗う
- つめは短く切る
- はだしは避ける

包丁の持ち方・使い方

〈包丁を持つ手〉
柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてもよい。

〈逆の手〉
指先を丸めて材料を押さえる。

包丁を置くときは、まな板の奥の方に、刃を向こう側に向けて置く。

包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けたりしない。

鍋やフライパンの置き方・扱い方

ガスコンロの場合は、ガタガタと動かないように置く。

引っかけて落とさないよう、火の回りに、紙やポリ袋など柄は横の方に向ける。燃えやすい物を置かない。

火を使っているときは、そばを離れない。

食中毒を防ぐために気をつけること

野菜や果物は、切る前に流水でよく洗う。

じゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかり取り除く。

肉や魚を切った包丁とまな板は、よく洗って消毒する。

肉や魚は中までしっかりと火を通す。

今年度も夏休み前に簡単なレシピ動画を配信予定になっています！ぜひ、挑戦してみてください！

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18日(火)です。
8月の振替日は、8月15日(火)です。