



2024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	毎月19日はいただきますの日 食事は豊かな心と 体を強くします！	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		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	月	ご飯 牛乳	ねぎ塩ぶた丼の具 えのきたけと青菜のナムル 夏野菜みそけんちん汁	ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 オクラ	玉ねぎ ねぎ もやし にんにく えのきたけ なす ごぼう こんにやく	ご飯 砂糖 ジャがいも 片栗粉	ごま油 ごま油 ラー油	620 751	25.1 30.2	21.2 25.2
2	火	黒コッパン 牛乳	カレーコロッケ チーズサラダ かぼちゃのポターージュ	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ グリーンピース	パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 パン粉	油 ドレッシング ごま	608 754	22.1 26.8	23.3 28.0
3	水	ご飯 牛乳	チンジャオロースー 春雨サラダ わかめスープ	ぶた肉 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし コーン	ご飯 砂糖 春雨 片栗粉	油 ごま油 ごま	607 774	23.3 29.0	18.1 21.7
4	木	ご飯 牛乳	白身魚の薬味ソースかけ 鉄火なす 冬瓜入りかきたま汁	たら みそ ぶた肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	ねぎ しょうが なす 玉ねぎ にんにく とうがん	ご飯 片栗粉 砂糖	油 ごま油	647 766	27.0 30.6	21.2 24.9
5	金	キャロットパン 七夕ゼリー 牛乳	ハンバーグアップルソースかけ ビーフンのサラダ 星型マカロニのスープ	ぶた肉 とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	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 米粉 ビーフン ゼリー ジャがいも	油 ドレッシング	636 788	25.9 31.8	23.1 28.0
8	月	ご飯 牛乳	キムたくご飯の具 揚げ餃子(1. 2. 2) スーラータンスープ	ぶた肉 ハム 豆腐	牛乳	にんじん にら	にんにく 白菜 玉ねぎ 大根 ねぎ しょうが しいたけ コーン もやし キャベツ	ご飯 砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま ごま油 油	641 808	24.2 29.4	21.0 27.0
9	火	ブランコッペ 牛乳	なすとトマトのグラタン コールスローサラダ にら玉スープ	ウインナー 卵 おから	牛乳	トマト にんじん にら	なす キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ えのきたけ	パン 米粉 片栗粉 じゃがいも	ドレッシング	619 798	20.7 25.4	30.3 38.6
10	水	ご飯 牛乳	さば西京焼き チキンときゅうりの辛みごま和え じゃがいもと小松菜のみそ汁	さば みそ 厚揚げ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゅうり 大豆もやし キャベツ 玉ねぎ しいたけ	ご飯 ジャがいも 砂糖	ごま ごま油 ラー油	635 762	25.2 30.1	22.8 26.2
11	木	ご飯 牛乳	夏野菜カレー コーンサラダ オレンジ	ぶた肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ トマト にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ なす りんご ブルン キャベツ きゅうり コーン オレンジ	ご飯 ジャがいも 砂糖	油 ごま油	648 773	20.1 23.5	18.0 20.9
12	金	ロールパン 牛乳	とり肉のプロヴァンス風 マセドアンサラダ ジュリエヌスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー セロリ トマト	枝豆 レタス 玉ねぎ コーン にんにく	パン じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油	614 752	30.2 36.6	23.5 27.5
16	火	ミルクパン 牛乳	野菜ペロンチーノスパゲッティ たこナゲット(1. 2. 3) シャインマスカットゼリー和え	とり肉 たら ベーコン たこ いか	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ キャベツ なす みかん パイナップル 黄桃	パン スパゲッティ 小麦粉 ゼリー	油 砂糖 オリーブ油	628 753	25.7 30.3	18.5 21.2
17	水	ご飯 牛乳	彩りゴーヤチャンプルー 肉団子(2. 2. 3) ワンタンスープ	ぶた肉 卵 ツナ 豆腐 とり肉 なた	牛乳	ゴーヤ ほうれん草 にんじん パプリカ	もやし 玉ねぎ キャベツ しいたけ	ご飯 小麦粉 パン粉	油 ごま油 砂糖	633 783	24.8 30.6	20.0 24.7
18	木	ご飯 牛乳 発酵乳	とり肉の香味たれ(1. 2. 3) 五目きんぴら もち麦スープ	とり肉 ウインナー さつま揚げ 油揚げ	発酵乳	にんじん チンゲンサイ	ねぎ にんにく しょうが ごぼう こんにやく 玉ねぎ コーン	ご飯 米粉 砂糖 もち麦 ジャがいも	ごま油 ごま 油	602 754	22.3 28.6	10.8 14.6

七夕献立

まごやさいメニュー

世界の料理 フランス

長柄小リクエスト献立

※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

今年度も夏休み前に簡単なレシピ動画を配信予定です！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16日(火)**です。
8月の振替日は、**8月15日(木)**です。

熱中症予防に「水分補給」

水分補給のポイント

のどが渇いたと感じる前に飲む

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起す危険性があります。口をつけたら早めに飲みきるようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。