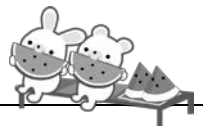

平成 28 年　7 月学校給食予定献立表

千代田町学校給食センター

日／曜	こんだてめい		ぎゅうにゅう	しょくひんめい						エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
				あか からだをつくる		みどり からだのちょうしをととのえる		きいろ ねつやちからになる				
	しゅしょく	ふくしょく		1群 魚･肉･卵 豆･豆製品	2群 牛乳･乳製品 小魚･海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米･パン･麺 いも･砂糖	6群 油脂 種実			
1 金	ごはん	マーボーなす えびシューマイ（2,2,3） ちゅうかサラダ（ド）	○	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	**にんじん** にら	なす　**たまねぎ** しいたけ　もやし きゅうり　きくらげ	ごはん さとう はるさめ	サラダあぶら ごま ドレッシング	629 796	23.7 30.2	17.7 23.5
4 月	ごはん あじつけのり	しらすわかめたまごまき にがうりのツナあえ かぼちゃのみそしる	○	たまご あぶらあげ ツナ　みそ	ぎゅうにゅう のり　わかめ しらす　にぼし	にんじん　かぼちゃ **にがうり** ほうれんそう	**たまねぎ**　キャベツ えのきたけ	ごはん	サラダあぶら	579 732	24.7 31.3	15.1 20.3
5 火	ミルクパン	だいずとペンネのミートソースに うめわかめサラダ かわちばんかん	○	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ　にんにく コーン　キャベツ　うめ きゅうり　かわちばんかん	パン こんにゃく ペンネ	サラダあぶら	692 867	29.7 37.3	21.0 27.6
6 水	ごはん 七夕献立	ごもくちらしのぐ あじのしおやき たなばたじる　たなばたデザート	○	あぶらあげ　あじ こうやどうふ たまご　とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	かんぴょう　しいたけ れんこん　とうがん えのきたけ　えだまめ	ごはん　さとう そうめん ゼリー	ごま サラダあぶら	620 776	29.3 37.1	14.9 20.2
7 木	しょくパン いちごジャム	ハーブチキン ジャーマンポテト レタスとトマトのスープ	○	とりにく ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	パセリ トマト	たまねぎ　レタス ズッキーニ	パン ジャム **じゃがいも**	バター	628 781	25.6 31.3	19.5 24.8
8 金	むぎごはん 地場産給食の日	ちよだのなつやさいカレー こんにゃくサラダ（ド） オレンジ	○	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	かぼちゃ　**にんじん** **さやいんげん** トマト　パプリカ	**なす　たまねぎ**　えだまめ にんにく　しょうが　キャベツ きゅうり　オレンジ	むぎごはん **じゃがいも** こんにゃく	サラダあぶら ドレッシング	705 888	23.1 29.3	21.0 27.6
11 月	ごはん	とりのてりやき ゴーヤチャンプル もずくスープ	○	とりにく たまご とうふ　ツナ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな　オクラ **にがうり**	もやし　ねぎ たけのこ　しいたけ	ごはん	サラダあぶら ごま	624 773	27.6 34.0	20.6 26.3
12 火	くろパン	なすときのこのトマトスパゲティ ゆでとうもろこし ゼリーミックス	○	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ トマト	にんにく　たまねぎ ぶなしめじ　なす パインアップル　みかん　もも	パン　ゼリー スパゲティ とうもろこし	サラダあぶら	734 939	23.2 30.2	18.2 24.4
13 水	ごはん	いわしのかばやき ごもくきんぴら じゃがいものみそしる	○	いわし　みそ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん さやいんげん	ごぼう　たまねぎ ねぎ	ごはん　でんぷん さとう　こんにゃく **じゃがいも**	サラダあぶら ごま	722 904	26.8 34.2	23.5 30.6
14 木	サンドパン	ハンバーグマッシュルームソースがけ アーモンドサラダ（ド） ＡＢＣスープ	○	ぶたにく ベーコン うずらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ マッシュルーム きゅうり　コーン	パン　さとう **じゃがいも** マカロニ	アーモンド サラダあぶら ドレッシング	706 890	30.8 38.8	27.6 35.6
15 金	ごはん	ピカジーニョ　ブラジル料理 コシーニャ ヴィナグレッジふうサラダ コーヒープリン	○	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん　トマト パプリカ ブロッコリー	しょうが　にんにく たまねぎ　きゅうり キャベツ	ごはん　さとう **じゃがいも** パンこ コーヒープリン	サラダあぶら	759 913	25.2 31.7	26.3 32.0
19 火	こめこパン	とりにくのトマトソース カラフルサラダ（ド） パンプキンポタージュ	ジョア	とりにく ベーコン	はっこうにゅう ぎゅうにゅう クリーム	にんじん　トマト ブロッコリー　パプリカ かぼちゃ　パセリ	キャベツ　きゅうり たまねぎ　にんにく コーン	パン さとう	サラダあぶら ドレッシング バター	622 711	26.8 30.0	18.0 20.7

◎つごうでこんだてはへんこうになることがあります。
◎はしは、まいにちあらってもってきましょう。
◎７月の給食費引き落とし日は７月１５日(金)・２５日(月)です。

◎やさいサラダは、すべてねつしょりしています。
◎太字は千代田町産のものを使用しています。

上段；小学校　下段；中学校

15 日(金) 千代田の夏野菜カレー

みなさんの住む千代田町で作られた野菜がたくさんはいったカレーです。農家の方々が、愛情込めて育てた野菜です。感謝の気持ちをもっていただきましょう。

じゃがいも

たまねぎ

給食のご飯は千代田産米100%

週３回のご飯は千代田町で作られたお米だということを知っていましたか？
みなさんの通学路にある田んぼのお米をいただいているかもしれませんね。
食器についたご飯粒一つ一つも無駄にしないようきれいに食べるように心がけましょう。