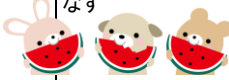




令和6年 7月学校給食予定献立表

千代田町立学校給食センター

日／曜	こ ん だ て		おもなざいりょう と はたらき						エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	脂 質 G	食 塩 相 当 量 g
	しゅしよく のみもの	おかず	からだをつくる(あか)		からだのちようしをとのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)					
			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 月	がんばって食べよう「なす」 ごはん ぎゅうにゅう	なすいりマーボーどうふ ぼうぎょうざ(こ①小②中③) ピリカラきゅうり	とうふ ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう 	にんじん にら	なす たまねぎ ねぎ たけのこ きゅうり にんにく しょうが	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら ら一ゆ	640 805	24.4 29.9	20.5 24.5	1.8 2.2
2 火	がんばって食べよう「セロリ」 ブランコッペ ぎゅうにゅう	ソースたっぷりグリルチキン かいそうサラダ ラビオリスープ	とりにく ベーコン ラビオリ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん パセリ	たまねぎ レモン もやし キャベツ きゅうり とうもろこし セロリ にんにく	パン さとう じゃがいも 	バター ドレッシング	637 798	31.6 38.2	23.0 27.7	3.0 3.7
3 水	がんばって食べよう「ピーマン」 ごはん ぎゅうにゅう	なつやさいとぶたにくのみそいため とうもろこし のっぺいじる	ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう 	ピーマン にんじん さやえんどう	たまねぎ キャベツ ごぼう れんこん ねぎ とうもろこし	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも こんにゃく	あぶら	662 833	23.6 28.5	15.2 17.3	2.4 2.8
4 木	がんばって食べよう「トマト」 ココアパン ぎゅうにゅう	ツナとトマトのスパゲティ いかなゲット(こ小①中②) フルーツのゼリーあえ	ハム ツナ いかなゲット	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ マッシュルーム みかん もも パイナップル	パン スパゲティ ゼリー 	あぶら	657 876	24.5 31.8	18.6 24.6	2.7 3.3
5 金	がんばって食べよう「ゴーヤ・セタ献立」 ごはん ぎゅうにゅう	ゴーヤチャンプルー えだまめコロッケ たなばたじる	とうふ ぶたにく なると たまご	ぎゅうにゅう 	にんじん オクラ	もやし ゴーヤ たまねぎ とうがん しいたけ	ごはん さとう じゃがいも そうめん コロッケ	あぶら ごまあぶら	684 846	25.6 30.7	23.7 28.2	1.7 2.3
8 月	もりきりDAY ごはん ぎゅうにゅう	あじのスタミナづけ ごもくきんぴら なつのめぐみじる やさいふりかけ	あじ ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん オクラ 	ごぼう れんこん とうがん ごぼう なす	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも ふりかけ	ごま あぶら ごまあぶら	618 778	28.7 36.2	18.0 21.3	2.4 2.8
9 火	ミルクパン ぎゅうにゅう	スペインふうオムレツ フレンチサラダ ポークビーンズ	スペインふうオムレツ ぶたにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	パン さとう じゃがいも	あぶら	658 822	26.9 33.1	23.6 28.3	2.5 2.9
10 水	給食で日本一周！「沖縄県」 ごはん ぎゅうにゅう	ゴーヤいりかきあげ てんどんのたれ にんじんしりしり イナムドウチ(おきなわふうみそる)	ツナ ぶたにく かまぼこ たまご あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし たまねぎ ゴーヤかきあげ しょうが	ごはん こんにゃく 	あぶら ごま	684 856	20.8 25.3	25.7 31.1	2.9 3.2
11 木	コッペパン ぎゅうにゅう	なつやさいやきそば ウインナー キムチあえ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ	もやし キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん	パン やきそばの めん	あぶら	699 889	25.0 31.1	24.2 29.2	3.5 4.0
12 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	なつやさいカレー グリーンサラダ れいとうみかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ さやいんげん トマト ブロッコリー	たまねぎ なす きゅうり キャベツ レモン にんにく しょうが みかん	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	662 820	21.3 25.3	20.2 23.5	1.9 2.1
16 火	オリンピック開催国グルメツアー「フランス」 はちみつパン ぎゅうにゅう	とりにくのブロバンズソース マセドアンサラダ ジュリエンスープ	とりにく いんげんまめ だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ トマト バジル	とうもろこし きゅうり たまねぎ セロリ キャベツ にんにく えだまめ えのきたけ	はちみつパン じゃがいも さとう	あぶら ハエグマヨネーズ	644 798	30.0 36.6	28.5 34.3	2.7 2.9
17 水	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご こうみづけ キムチーズにくじゃが	あつやきたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ キムチ	ごはん じゃがいも さとう	ごま あぶら	680 859	28.2 34.7	22.1 26.4	2.2 2.7
18 木	ロールパン ジョア(プレーン)	しろみざかなとポテトのトマトマリネ ミートボールとやさいのスープ カットパイ	たら ミートボール	ジョア	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ パイナップル	パン じゃがいも さとう	あぶら	628 815	24.8 30.7	20.8 29.7	2.9 3.4



◎献立は都合で変更になることがあります。

◎はしは毎日あらってもってきましょう。

◎野菜サラダは、すべて熱処理をしています。

◎7月分の給食費引き落とし日は7月31日(水)です。

◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

上段：小学校

下段：中学校

7月1日～5日は「がんばって食べよう週間」です。

さくねんど ちょうない しょうちゅうがっこう めいご た ちょうさ にかて ひとくちた とりくみ きゅうしよく
昨年度町内の小中学校で行った食べもの調査をもとにした、苦手なもので一口食べてみようという取組です。給食センターでも、
みなさんにおいしく食べてもらえるよう、たくさん工夫をして料理します。みなさんの苦手が克服できるきっかけになると嬉しいです。



7月5日は七夕献立です。

七夕は7月7日の夜に、天の川の両岸にある「ひこぼし」と「おりひめ」が年に1度だけ会うことができるという、伝説に基づいた星祭りの行事です。七夕には、願い事を短冊に書いて飾る風習があります。これは、おりひめが裁縫が上手だったことから、裁縫が上達するように、願いを込めたことが始まりだといわれています。5日の給食は七夕汁にしました。そうめんを天の川に見立て、星型のオクラを入れてみました。コロッケも星型ですよ。

