



令和5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)		からだのちよしをととのえる(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				
3月	西小 かんぼって食べよう「ピーマン・パプリカ」 ごはん ぎゅうにゅう	チンジャオロースー きゅうりとキャベツのナムル ちゅうかコーンスープ	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ	たけのこ もやし きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ とうもろこし にんにく しょうが	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま ら一ゆ	634 797	26.2 32.4	21.5 25.7	1.4 2.1
4火	西小 かんぼって食べよう「なす」 パン ぎゅうにゅう	なすとトマトのスパゲティ はなやさいサラダ ウインナー	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	パセリ トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ ぶなしめじ なす カリフラワー きゅうり にんにく	パン スパゲティ さとう	あぶら ノエグマターズ	615 788	23.9 29.7	22.9 27.5	2.2 3.0
5水	西小 かんぼって食べよう「しいたけ」 ごはん ぎゅうにゅう	ごもくしいたけごはんのぐ いんげんのごまあえ とんじる	とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しいたけ ごぼう えだまめ かんぴょう もやし キャベツ だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	612 764	23.8 28.4	19.3 22.8	2.4 3.0
6木	西小 かんぼって食べよう「トマト」 ロールパン ぎゅうにゅう	しろみざかなとポテトのトマトマリネ ぴりからきゅうり ミートボールとやさいのスープ	しろみざかな ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ ぶなしめじ	パン かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル ごま ごまあぶら ら一ゆ	650 815	22.6 27.7	28.7 35.3	2.9 3.8
7金	西小 かんぼって食べよう「ゴーヤ」・七夕献立 ごはん ぎゅうにゅう	ゴーヤチャンプルー たなばたじる とうもろこし やさいふりかけ	とうふ なると ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	もやし にがうり たまねぎ とうがん しいたけ とうもろこし	ごはん そうめん	あぶら ごまあぶら	679 850	26.9 32.9	20.3 24.0	1.9 2.4
10月	わかめごはん ぎゅうにゅう	たまごやき あおなともやしのいそかあえ おうごんに	たまごやき あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ たけのこ	わかめごはん じゃがいも こんにやく さとう	ごまあぶら あぶら	675 828	29.0 34.2	22.7 25.8	3.0 3.7
11火	給食で日本一周！「長崎県」 パックラメン ぎゅうにゅう	ちゃんぽんめんのスープ うらがみそぼろ カットパン	かまぼこ ぶたにく さつまあげ いか	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ ごぼう パイナップル しょうが	ラーメンのめん さとう こんにやく	ごまあぶら あぶら	621 713	29.7 34.2	16.3 18.6	3.0 3.7
12水	ごはん ぎゅうにゅう	あじのしおやき アーモンドあえ なつのめぐみじる	あじ とうふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん オクラ	もやし キャベツ とうもろこし とうがん ごぼう なす	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	アーモンド あぶら	602 747	29.5 36.0	18.2 21.2	1.7 2.2
13木	くろパン ジョア	かぼちゃひきにくふらい キャベツといんげんのソテー イタリانسープ	ベーコン かぼちゃひきにくふらい たまご	ジョア チーズ	さやいんげん ピーマン パセリ にんじん パプリカ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン パンこ	あぶら	636 796	22.2 27.1	27.1 32.9	2.7 3.6
14金	中学校「勝ち飯」 夏季大会応援メニュー ごはん ぎゅうにゅう	ぶたキムチ ブロッコリーのおかかあえ なつやさいのけんちんじる	ぶたにく とうふ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー かぼちゃ オクラ	はくさいキムチ たまねぎ もやし キャベツ ごぼう なす	ごはん かたくりこ こんにやく じゃがいも	あぶら	623 779	27.7 33.8	20.1 23.9	2.5 3.2
18月	ミルクパン ぎゅうにゅう	ハムチーズピカタ ごぼうサラダ じゃがいものベーコンに	ベーコン ハムチーズピカタ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ごぼう だいこん もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ	ミルクパン さとう じゃがいも	ノエグマターズ あぶら	620 774	23.4 28.6	25.1 30.7	3.2 4.0
19火	むぎごはん ぎゅうにゅう	なつやさいカレー こんにやくサラダ れいとうみかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん かぼちゃ さやいんげん トマト	たまねぎ なす もやし キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが みかん	むぎごはん じゃがいも こんにやく	あぶら ごまあぶら カレールウ	663 818	22.3 26.5	18.7 21.6	2.2 2.5



◎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。

◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

◎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(月)です。

上段；小学校

下段；中学校

がつみっか なのか にししやう きやうしよく しやうかん
7月3日～7日は西小コラボレーション給食「かんぼって食べよう週間」です。
 さくねんどう おこな た ちやうさ にがて ひどくた とりくみ
 昨年度行った食べもの調査をもとに、苦手なものでも一口食べてみようという取組
 ぎやうしよく みな にかて こくふく できるきつかけになつてうれ
 ず。給食センターでも、皆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。



なつ な ちやうがくこく きやうしよく かめし
7月14日は中学校 コラボレーション給食「勝ち飯」です。
 いよいよ 夏たかい きせつ となりまして。ぶかつどう にがて ちやうがくせい みな
 夏季大会の季節となりました。部活動に励む中学生の皆さんにむけて、
 かき たいかい おうえん かんが わたし からだ た つく
 夏季大会応援メニューを考えました。私たちの体は、食べたものから作られていま
 す。食を味方につけて、自分の力を最大限に出し切れるよう応援しています。

がつなのか たなばた
7月7日は七夕です。
 たなばた がつなのか よる あま りやうかん
 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、
 さいほう じやうたつ ねがをこめたことがはじ
 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。この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。

