



令和3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				
1木	くろパン ぎゅうにゅう	ツナとトマトのスパゲティ ゆでとうもろこし フルーツヨーグルト	ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし みかん パインアップル もも	パン スパゲティ	あぶら	664 866	24.0 30.3	16.5 20.1	2.0 2.6
2金	ごはん ぎゅうにゅう	だいずとじゃこのかきあげ(てんどのたれ) きゅうりのからみあえ あつあげのみそしる	だいず とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ にぼし	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり	ごはん てんぶらこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	697 859	24.9 29.9	25.5 30.2	3.2 3.7
5月	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのとさに ごもくきんぴら かぼちゃのみそしる	いわし さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	ごぼう たまねぎ	ごはん こんにやく さとう	ごま あぶら ごまあぶら	600 747	23.1 28.0	16.6 19.5	2.3 2.8
6火	せわりコッペパン ぎゅうにゅう	やきそば ウインナー ツナいりだいこんサラダ	ぶたにく ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	キャベツ もやし だいこん きゅうり	パン やきそばめん さとう	あぶら ごまあぶら	713 886	25.9 31.4	25.3 30.8	3.5 4.1
7水	☆たなばたこんだて☆ ごはん ぎゅうにゅう	ほしのコロッケ(ソ) ひじきサラダ たなばたじる	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん オクラ	キャベツ きゅうり とうがん ほししいたけ	ごはん じゃがいも パンこ さとう そうめん	あぶら ノエッグマヨネーズ	622 792	18.2 22.2	21.2 25.3	2.2 2.9
8木	かんぼってたべよう【セロリー】 こめっこぼん ぎゅうにゅう	ぶたにくのあかワインソースに カラフルサラダ ミネストローネ	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー パプリカ トマト	たまねぎ しめじ りんご キャベツ きゅうり コーン にんにく セロリー	こめこパン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブオイル	612 769	30.1 37.3	23.6 28.6	3.1 3.8
9金	かんぼってたべよう【ピーマン】 わかめごはん ぎゅうにゅう	あつあげのそぼろに ピーマンのおひたし じゃがいものみそしる	なまあげ とりにく みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ コーン グリーンピース ほししいたけ もやし	ごはん かたくりこ じゃがいも	あぶら	604 754	24.6 30.4	19.2 22.5	2.6 3.4
12月	かんぼってたべよう【ゴーヤ】 ごはん ぎゅうにゅう	あじのしおやき ゴーヤのツナあえ だいこんのみそしる	あじ ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	ゴーヤ にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん	ごはん じゃがいも	ごまあぶら	539 669	26.7 32.9	14.0 15.6	2.0 2.6
13火	かんぼってたべよう【エリンギ】 ゆめロール ぎゅうにゅう	とりにくのハニーマスタードやき ブロッコリーとエリンギのソテー パンプキンポタージュ	とりにく ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ	にんにく エリンギ たまねぎ	パン はちみつ	オリーブオイル バター	600 749	30.5 37.8	23.7 29.0	2.6 3.4
14水	かんぼってたべよう【なす】 ごはん ぎゅうにゅう	かぼちゃとひきにくのフライ なすのみそいため かきたまじる	ぶたにく なまあげ たまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ピーマン こまつな	しょうが たまねぎ なす だいこん	ごはん パンこ さとう かたくりこ	あぶら	641 822	22.7 27.8	20.4 24.7	2.2 2.8
15木	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう	ハンバーグのバーベキューソースがけ ジャーマンポテト なつやさいのトマトスープ	ぶたにく とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ トマト オクラ	たまねぎ しょうが にんにく りんご ズッキーニ コーン	パン かたくりこ じゃがいも	あぶら バター	654 807	26.7 32.7	23.9 28.7	3.6 4.1
16金	ごはん ぎゅうにゅう	チンジャオロースー はるまき とうがんのスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たけのこ もやし しょうが にんにく とうがん たまねぎ ほししいたけ	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	644 832	23.9 29.5	22.0 27.4	2.1 2.5
19月	むぎごはん ぎゅうにゅう	なつやさいカレー コーンサラダ カットパイン	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	かぼちゃ にんじん トマト さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ なす コーン キャベツ きゅうり パイン	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	680 851	22.2 26.5	20.0 23.8	2.4 3.0



(ソ)・・・ボトルソース

◎つごうでこんだてはへんこうになることがあります。◎やさしいサラダは、すべてねつしよりにしています。

◎はしは毎日あらってもってきましょう。

◎7月分の給食費引き落とし日は8月2日(月)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8日(木)～7月14日(水)は「かんぼってたべよう週間」です。

西小学校の保健委員会で行った「たべもの調査」で、苦手なものの上位にあがったたべものを給食に出します。

※苦手なたべもの調査結果(複数回答あり)

- 1位 ゴーヤ・・・207人
- 2位 エリンギ・・・144人
- 3位 セロリー・・・135人
- 4位 なす・・・130人
- 5位 ピーマン・・・114人



味や、香り、食感にくせがあるものが多いようです。

でも、みなさんが苦手なたべものにも、それぞれいいところがあります。

「かんぼってたべよう週間」が始まる前に、それぞれのいいところを紹介する資料

を学校に送りますので、みてくださいね！

給食センターでも、おいしく食べてもらえるように頑張ってください。

苦手なものがある人も、一口は、ぜひチャレンジしてみてください。

