



平成30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

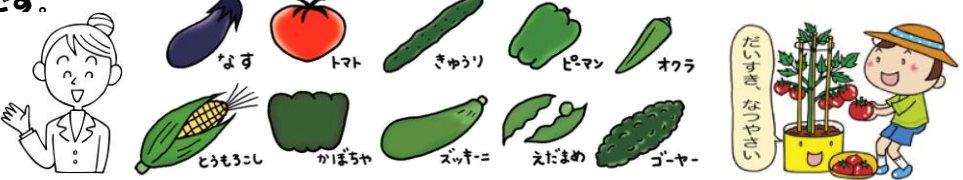
日/曜	こんだてめい		ぎゆうにゆう	しょくひんめい						エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
	しゅしょく	ふくしょく		あか		みどり		きいろ				
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実			
2月	ようふうちらし	たまごやき ゆでとうもろこし もやしのみそしる	ウインナー あぶらあげ たまご みそ	ぎゅうにゆう わかめ にぼし	きぬさや にんじん	えだまめ しいたけ とうもろこし もやし しめじ	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	697	25.0	21.6	
3火	せわりコッパン	チリコンカン こまつなサラダ クラムチャウダー	ぶたにく いんげんまめ だいず ひよこまめ ツナ ベーコン あさり	ぎゅうにゆう チーズ	いんげん こまつな にんじん	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ マッシュルーム	パン さとう じゃがいも	オリーブオイル あぶら	646	30.5	23.4	
4水	ごはん	ビビンバ(にくみそ・ナムル) もずくのサンラータン	ぶたにく おから たまご とりにく とうふ	ぎゅうにゆう もずく	ほうれんそう にんじん	こんにやく ぜんまい にんにく キャベツ もやし しいたけ たけのこ ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	638	27.0	19.9	
5木	ミルクパン たなばた献立	ほしがたコロッケ キャベたまソテー たなばたスープ たなばたデザート	とりにく ぶたにく ウインナー たまご ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん	キャベツ もやし コーン たまねぎ	パン じゃがいも パンこ こむぎこ マカロニ はるさめ	あぶら	634	19.5	22.4	
6金	むぎごはん	なつやさいカレー グリーンサラダ(ド) こざかな	ぶたにく	ぎゅうにゆう スキムミルク こざかな	かぼちゃ いんげん ブロッコリー トマト	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	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	709	24.7	22.6	
9月	ごはん	ゴーヤチャンプルー きゅうりとだいこんのナムル とうがんのスープ	とうふ たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん ゴーヤ	もやし たまねぎ きゅうり だいこん しょうが とうがん しいたけ	ごはん はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま ラー油	620	24.9	20.5	
10火	チーズパン	なすときのこのスパゲティ アーモンドサラダ(ド) オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゆう チーズ	パセリ トマト	にんにく たまねぎ しめじ なす キャベツ きゅうり オレンジ	パン スパゲティ	あぶら アーモンド ドレッシング	668	26.2	22.9	
11水	ごはん	ししゃもフライ(幼小1び、中2び)(ソ) きんぴらごぼう かぼちゃのみそしる	あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゆう ししゃも	にんじん かぼちゃ	ごぼう こんにやく たまねぎ ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	685	23.5	20.7	
12木	しょくパン ラフランスジャム	ジャーマンポテト レタスとトマトのスープ ヨーグルト	ベーコン ツナ	ぎゅうにゆう ヨーグルト	トマト パセリ	たまねぎ レタス ズッキーニ えのきたけ	パン ジャム じゃがいも	バター	607	22.0	18.0	
13金	ごはん	ポークシュウマイ(幼小2こ、中3こ) ちゅうかサラダ みそワントン	ぶたにく なると みそ	ぎゅうにゆう	にんじん にら	もやし しょうが ねぎ たまねぎ だいこん キャベツ	ごはん さとう ワントン パンこ シュウマイのかわ	ごま ごまあぶら	617	21.5	15.6	
17火	クロワッサン 献立 献立	とりのてりやき じゃこサラダ コーンポタージュ	とりにく	ちりめんじゃこ わかめ	にんじん パセリ	きゅうり もやし コーン たまねぎ	クロワッサン さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	606	19.6	23.1	
18水	ごはん	ホキのトマトマリネ チンゲンサイとたまごのスープ れいとうみかん	ホキ ベーコン たまご	ぎゅうにゆう	トマト ピーマン チンゲンサイ にんじん	たまねぎ もやし えのきたけ みかん	ごはん かたくりこ さとう	あぶら オリーブオイル	620	21.2	19.8	
19木	くろしょくパン 食育の日: 地場産献立	ハンバーグケチャップソース にがうりのツナあえ なつのめぐみスープ	ぶたにく とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゆう チーズ	トマト にがうり にんじん	マッシュルーム もやし キャベツ たまねぎ とうがん	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	638	28.2	22.3	



(ド)・・・ポトルドレッシング (ソ)・・・ポトルソース
 ◎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7月31日(火)です。
 ◎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月はたくさんの夏野菜が登場します。おたのしみに!



☆☆七夕献立☆☆
 七夕は、中国から伝わったお話です。牛飼いの彦星と機織りの織姫が恋に落ち、会ってばかりの2人は働かなくなってしまう。それを見た神様が2人をひきさき、年に1度の七夕の日の夜、天の川にかかる橋を渡って会うことが許されました。今年の七夕の日は、きれいな天の川が見られるとよいですね。



☆☆食育の日献立☆☆
 この月の食育の日献立は、千代田町産の野菜を使った地場産献立です。にがうりのツナあえの「にがうり(ゴーヤ)」、なつのめぐみスープの「じゃがいも」「たまねぎ」は千代田町でとれたものを使用する予定です。食育の日以外にも献立表の太字の野菜は千代田町産のものを使用する予定です。育ててくださった生産者の方や千代田町の恵みに感謝していただきます。