

# 7月予定献立表

《今月のめあて》

## すききらいをしないでたべよう

令和6年度 7月

給食回数 13 回

桜堤調理場

日	曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	月	なつやさいカレー (むぎごはん・カレー) ポイルやさい たまねぎドレッシング	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも あぶら こむぎ さとう こんにやく ドレッシング	さやいんげん なす トマト たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな	<p><b>1日(月)夏野菜カレー</b> トマト、ナス、さやいんげん、じゃが芋等、市内の畑から食材が届きます。</p>  <p><b>2日(火)冷やし中華</b> <b>2日(火)とうもろこし</b> <b>3日(水)トマトジャム</b> <b>5日(金)枝豆</b> 2月の市内農家さんとの話し合いで使用日に合わせた生産調整をしております。</p>  <p><b>18日(木)糰うどん</b> 給食最終日は人気の糰うどんです。温かい肉汁に冷たいうどんを付けて食べます。付け合わせは糰と呼ばれる野菜とちくわの磯辺揚げです。</p> 
2	火	ひやしちゅうかそば (めん・にく・やさい・たれ) とうもろこし きんときまめのミルクに	○	ぶたにく わかめ かつおぶし こんぶ きんときまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら さとう ごまあぶら ごま	きゅうり もやし にんじん しょうが とうもろこし	
3	水	しょくパン てづくりトマトジャム さわらのフライ ポイルキャベツ あげほのスパゲッティ	○	さわら ベーコン ぎゅうにゅう	パン さとう こむぎこ パンこ あぶら スパゲッティ	トマトレモン キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく ホールトマト	
4	木	ジャンバラヤ たまごビーフンスープ あつあげとぶたにくのちゅうかいだめ メロン	○	とりにく レバーソーセージ たまご とりがら ぶたがら ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら オリーブあぶら ピーン ごまあぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん あかピーマン ホールコーン にんにく ながねぎ こまつな たけのこ きくらげ ピーマン しょうが メロン	
5	金	タコライス(むぎごはん・ミート・キャベツ) わかめスープ えだまめ	○	ぶたにく だいず わかめ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ホールトマト キャベツ もやし ながねぎ えだまめ	
8	月	あわごはん うめひじきふりかけ トマトかきたまみそしる さけのこうみやき だいずもやしのナムル	○	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり とうふ みそ たまご こんぶ さけ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ ごま さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	うめほし トマト たまねぎ こまつな ながねぎ しょうが にんにく もやし だいずもやし きゅうり にんじん	
9	火	かしわおれパン ハンバーグてりやきソース カレーミネストローネ ビーフンソテー	○	ぶたにく だいず ひじき おから とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら さとう でんぶん パスタじゃがいも バター ピーピン ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ セロリ にんにく もやし にら ほししいたけ しょうが	
10	水	スパゲッティにくみそかけ(めん・にくみそ) コーンとキャベツのソテー かぼちゃのホカホカ煮	○	ぶたにく だいず みそ とりにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	たまねぎ ながねぎ なす にんじん にんにく しょうが キャベツ ホールコーン かぼちゃ	
11	木	いわしのかばやきどん (むぎごはん・かばやき) たまごやさいスープ じゃこいりいとんソテー	○	いわし ぶたにく たまご とりがら ぶたがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう こんにやく	しょうが キャベツ チンゲンサイ にんじん こまつな	
12	金	やきぶたチャーハン わかめスープ しょうがしおやさい ミニトマト	○	ぶたにく わかめ とうふ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら	セロリ たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんにく キャベツ きゅうり しょうが ミニトマト	
16	火	にしよくどん (むぎごはん・とりそぼろ・いりたまご) みそしる チャブチ	○	とりにく だいず たまご わかめ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら じゃがいも はるさめ ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ にんにく	
17	水	きびごはん みそしる トンからあげ ひじきのあまからいため	○	わかめ なまあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく ひじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび こむぎこ でんぶん あぶら さとう	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ こまつな ながねぎ	
18	木	かてうどん(うどん・しる・ゆでやさい) ちくわのいそべあげ すいか	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん すいか	

牛乳らん ○…牛乳

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価

エネルギー

606kcal

たんぱく質

27.2g

脂質

20.3g

# 7月予定献立表

《今月のめあて》

## 好き嫌いをしないで食べよう

令和6年度 7月

給食回数 13 回

桜堤調理場

日	曜	献立	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	月	夏野菜カレー(麦ご飯・カレー) ポイル野菜 玉ねぎドレッシング	○	豚肉 大豆 牛乳	米 米粒麦 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 こんにやく ドレッシング	さやいんげん なす トマト 玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ もやし 小松菜	<p><b>1日(月)夏野菜カレー</b> トマト、ナス、さやいんげん、じゃが芋等、市内の畑から食材が届きます。</p>  <p><b>2日(火)冷やし中華</b> <b>2日(火)とうもろこし</b> <b>3日(水)トマトジャム</b> <b>5日(金)枝豆</b> 2月の市内農家さんとの話し合いで使用日に合わせた生産調整をしております。</p>  <p><b>18日(木)糟うどん</b> 給食最終日は人気の糟うどんです。温かい肉汁に冷たいうどんを付けて食べます。付け合わせは糟と呼ばれる野菜とちくわの磯辺揚げです。</p> 
2	火	冷やし中華そば (麺・肉・野菜・タレ) とうもろこし 金時豆のミルク煮	○	豚肉 わかめ かつお節 昆布 金時豆 牛乳	蒸し中華そば 油 砂糖 ごま油 ごま	きゅうり もやし にんじん 生姜 とうもろこし	
3	水	食パン 手作りトマトジャム 鯖のフライ ポイルキャベツ 曙スパゲッティ	○	鯖 ベーコン 牛乳	パン 砂糖 小麦粉 パン粉 油 スパゲッティ	トマト レモン キャベツ にんじん 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく ホールトマト	
4	木	ジャンバラヤ 卵ビーフンスープ 厚揚げと豚肉の中華炒め メロン	○	鶏肉 レバーソーセージ 卵 鶏ガラ 豚ガラ 豚肉 生揚げ 牛乳	米 油 オリーブ油 ビーフン ごま油 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん 赤ビーマン ホールコーン にんにく 長ねぎ 小松菜 たけのこ きくらげ ビーマン 生姜 メロン	
5	金	タコライス(麦ご飯・ミート・キャベツ) わかめスープ 枝豆	○	豚肉 大豆 わかめ 昆布 かつお節 牛乳	米 押し麦 油 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ にんじん ビーマン にんにく ホールトマト キャベツ もやし 長ねぎ 枝豆	
8	月	あわご飯 梅ひじきふりかけ トマトかき玉味噌汁 鮭の香味焼き 大豆もやしのナムル	○	ひじき ちりめんじゃこ かつお節 あおのり 豆腐 味噌 卵 昆布 鮭 牛乳	米 もちあわ ごま 砂糖 油 でん粉 ごま油	梅干し トマト 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ 生姜 にんにく もやし 大豆 もやし きゅうり にんじん	
9	火	柏折パン ハンバーグ照り焼きソース カレーミネストローネ ビーフンソテー	○	豚肉 大豆 ひじき おから 鶏肉 かつお節 牛乳	パン パン粉 油 砂糖 でん粉 パスタ じゃが芋 バター ビーフン ごま油	玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ セロリ にんにく もやし にら 干しいたけ 生姜	
10	水	スパゲッティ肉みそかけ(麺・肉みそ) コーンとキャベツのソテー かぼちゃのホカホカ煮	○	豚肉 大豆 味噌 鶏肉 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	玉ねぎ 長ねぎ なす にんじん にんにく 生姜 キャベツ ホールコーン かぼちゃ	
11	木	いわしの蒲焼き丼(麦ご飯・蒲焼き) 卵野菜スープ じゃこ入り糸こんにゃくソテー	○	いわし 豚肉 卵 鶏ガラ 豚ガラ ちりめんじゃこ 牛乳	米 米粒麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 こんにやく	生姜 キャベツ チンゲン菜 にんじん 小松菜	
12	金	焼き豚チャーハン わかめスープ 生姜お野菜 ミニトマト	○	豚肉 わかめ 豆腐 昆布 かつお節 牛乳	米 油 砂糖 ごま油	セロリ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 生姜 ミニトマト	
16	火	二色丼(麦ご飯・鶏そぼろ・炒り卵) 味噌汁 チャップチェ	○	鶏肉 大豆 卵 わかめ 味噌 かつお節 昆布 豚肉 牛乳	米 米粒麦 砂糖 油 じゃが芋 春雨 ごま油 ごま	生姜 玉ねぎ にんじん えのきたけ にら にんにく	
17	水	きびご飯 味噌汁 トン唐揚げ ひじきの甘辛炒め	○	わかめ 生揚げ 味噌 かつお節 昆布 豚肉 ひじき 鶏肉 牛乳	米 もちきび 小麦粉 でん粉 油 砂糖	玉ねぎ 生姜 にんじん キャベツ 小松菜 長ねぎ	
18	木	かてうどん(うどん・汁・ゆでやさい) ちくわの磯辺揚げ すいか	○	豚肉 かつお節 ちくわ あおのり 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 生姜 長ねぎ 大根 小松菜 にんじん すいか	

牛乳らん ○…牛乳

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 761kcal たんぱく質 34.0g 脂質 24.3g