

令和6年 7月 献立予定表

美山学校給食センター

日曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		
		魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	
1月	①麦ご飯 ②ゴーヤ入りマーボー豆腐 ③卵とキャベツのソテー(●炒り卵) ④パインアップル(缶詰) ⑤牛乳 鉄たっぷり給食の日	②ぶたにく だいずミート とうふ みそ ●たまご	⑤ぎゅうにゅう	②にがうり ②③にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ ④パインアップル(缶)	①ごはん むぎ ②●さとう でんぷん	②ごまあぶら ②③あぶら ●だいずあぶら	798 30.7
2火	①ご飯 ②焼き鯖 ③小松菜の煮浸し ④打ち豆汁 ⑤牛乳 半夏生にちなんだ給食	②さば ③あぶらあげ ④うちまめ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	③ひらたけ ④たまねぎ	①ごはん ④じゃがいも		814 34.0
3水	①ご飯 ②鶏肉のケチャップ煮 ③コーンフライ ④ジュリアンスープ ⑤牛乳	②とりにく ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん パセリ	②なす ②③④たまねぎ ③とうもろこし ④だいこん キャベツ	①ごはん ②③でんぷん さとう ③じゃがいも こむぎこ パンこ【大豆】	②③あぶら	795 26.6
4木	①わかめご飯 ②豆腐 ③だししょうゆ ④肉じゃが ⑤キャベツのごま油炒め ⑥牛乳	②とうふ ④ぶたにく	①わかめ ⑥ぎゅうにゅう	④いんげん ④⑤にんじん ⑤こまつな	④たまねぎ ⑤キャベツ	①ごはん ①④さとう ③だししょうゆ 【小麦 大豆】 ④じゃがいも	③あぶら ④ごまあぶら	720 27.3
5金	①ご飯 ②福井豚の揚げぎょうざ ③変わりチンジャオロースー ④ビーフンスープ ⑤牛乳	②③ぶたにく ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②④にら ③ピーマン ③④にんじん	②キャベツ ②③にんにく しょうが ③もやし ④たまねぎ えのきたけ	①ごはん ②こめこ さとう ②③でんぷん ④ビーフン	②ぶたあぶら ②③あぶら ③オイスターソース ④ごまあぶら	751 28.8
8月	①ご飯 ②ししゃもフライ ③ちくわと野菜のみそ炒め ④そうめん汁 ⑤牛乳 歯(ハ)ッピー給食の日	②ししゃも ③ちくわ 【小麦 大豆】 みそ ④あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④オクラ	③キャベツ ④たまねぎ	①ごはん ②こむぎこ パンこ 【大豆】 ③さとう ④そうめん	②③あぶら	803 29.1
9火	①ご飯 ②厚焼き卵 ③かぼちゃの塩こうじ煮 ④きゅうりのごま和え ⑤牛乳	②たまご ③とりにく	⑤ぎゅうにゅう	③かぼちゃ いんげん にんじん	③たまねぎ しょうが ④きゅうり もやし	①ごはん ②でんぷん 【小麦】 ②③④さとう	②だいずあぶら ②③あぶら ④ごま	779 30.5
10水	①ご飯 ②とうもろこししゅうまい ③ホイコーロー ④わかめスープ ⑤小魚佃煮 ⑥牛乳	②さかなすりみ 【小麦 大豆】 ②④とうふ ③ぶたにく みそ	④わかめ ⑤しらすばし かんてん ⑥ぎゅうにゅう	③ピーマン ③④にんじん ④ねぎ	②とうもろこし ②④たまねぎ ③キャベツ にんにく しょうが	①ごはん ②でんぷん こむぎこ パンこ ②⑤みずあめ ②③⑤さとう	②ラード ③あぶら	753 29.5
11木	①麦ご飯 ②ポークビーンズ ③ツナとキャベツのソテー(●ツナ) ④冷凍みかん ⑤味付のり ⑥牛乳	②しろいんげんまめ ぶたにく ●まぐろ	⑤のり 【さば ゼラチン】 ⑥ぎゅうにゅう	②にんじん トマト(缶)	②たまねぎ セロリ ③キャベツ ④みかん	①ごはん むぎ ②じゃがいも さとう	②③あぶら ●こめあぶら	801 28.6
12金	①ご飯 ②鶏肉のさっぱり煮 ③青菜の炒め物 ④みそ汁 ⑤牛乳	②とりにく ④あつあげ みそ	③くきわかめ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	②しょうが にんにく ④たまねぎ	①ごはん ②さとう ④じゃがいも	③ごまあぶら	727 28.5 ②こんにやく

・物資の都合により、献立や産地等を変更する場合があります。
 ・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。
 ・練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。
 ・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。
 ・「煮干し」は、えび・かにかが混ざる漁法で採取しています。

◎ドレッシング等の成分		【 】はアレルゲンです
4日	だししょうゆ	しょうゆ ぶどう糖 かつお節エキス 食塩 にほしエキス 昆布エキス みりん アルコール 調味料(アミノ酸等) 酸味料
5日	オイスターソース	かき 水あめ しょうゆ 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でんぷん 水

日曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) その他の食べ物
		あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		
		魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂	
15月	海の日							
16火	ふくいの夏野菜カレー ①ご飯 ②夏野菜カレーシチュー ③三色炒め ④味付け煮干し ⑤牛乳 ふるさと給食の日	②とりにく	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②かぼちゃ トマト ③にんじん こまつな	②たまねぎ なす にんにく えだまめ しょうが ③キャベツ	①ごはん ②じゃがいも ④さとう	②カレールウ 【小麦りんご】 ②③あぶら	750 28.6
17水	スタミナ焼き豚丼 ①麦ご飯 ②焼き豚丼の具 ③粉ふきいも ④みそ汁 ⑤牛乳	②ぶたにく ④とうふ みそ	⑤ぎゅうにゅう	②にら ②③にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ④キャベツ ④ねぎ	①ごはん むぎ ②さとう ③じゃがいも	②あぶら	729 30.5
18木	①ご飯 ②れんこんすり身フライ ③タイピーエン ④フルーツミックス ⑤牛乳 熊本市友好都市30周年給食	②さかなすりみ ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③たけのこ しょうが ④みかん(缶) ③ねぎ	②れんこん ②③たまねぎ ほしいたけ キャベツ パインアップル(缶)	①ごはん ②こおぎこ パンこ ③はるさめ	②だいずあぶら ②③あぶら ③ごまあぶら	758 25.0
19金	①ご飯 ②煮込みハンバーグ ③野菜たっぷりスープ ④枝豆 ⑤牛乳	②とりにく ぶたにく ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん	②③たまねぎ ③キャベツ セロリ ④えだまめ	①ごはん ②さとう でんぶん パンこ 【小麦】 ③じゃがいも		807 30.1
◎今月の主な平均栄養価 エネルギー770kcal たんぱく質29.1g 脂質20.7g 炭水化物125.1g 食塩相当量2.4g								

◎福井県の食材を使っています。

今月は、米(ハナエチゼン) 麦 大豆 福井豚ぎょうざ です。

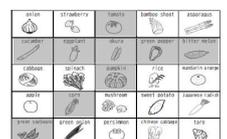


クイズ

下の25個の絵の中から、夏にたくさんとれる野菜や果物を探し、その絵がかいてある□を赤でぬりましょう。色をぬったところが、カタカナの一文字になります。そのカタカタは次の①から⑤のどれでしょう。

(① ナ / ② ツ / ③ ヤ / ④ サ / ⑤ イ)

onion	strawberry	tomato	bamboo shoot	asparagus
cucumber	eggplant	okura	green pepper	bitter melon
cabbage	spinach	pumpkin	rice	mandarin orange
apple	corn	mushroom	sweet potato	Japanese radish
green soybeans	green onion	persimmon	chinese cabbage	taro



※7月の給食には、夏野菜がたくさん登場します。

答え

① ナ