

# 7月 小学校給食献立表



目標

身のまわりをきれいに<sup>しくじ</sup>して食事をしよう

大府市教育委員会

日 曜	献立名	体をつくる		体の調子をとのえる		エネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		662
	けんちんしのだのごまだれかけ	豆腐 油揚げ タラすり身	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	ごま 油	
	じゃがいものうまに	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
	チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ	切り干し大根 コーン	砂糖		
								25.0
2 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		567
	さけのしおこうじやき	さけ						
	ピーマンときゅうにくのいためもの	牛肉		ピーマン	たけのこ 切り干し大根	砂糖 でんぷん	ごま油	
	なつやさいのみそしる	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ	なす ねぎ			
								28.8
3 金	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		602
	スペインふうオムレツ	卵 ツナ			玉ねぎ	じゃがいも でんぷん	オリーブ油	
	チキンサラダ (イタリアンドレッシング)	ささみ			きゅうり コーン 枝豆		ドレッシング	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ	マカロニ		
								25.4
6 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		615
	さばのしそおろしだれかけ	さば		青しそ	だいこん	砂糖 でんぷん		
	オクラのごまあえ			オクラ		砂糖	ごま	
	ぶたじる	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう ねぎ	じゃがいも		
								26.4
7 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		651
	ハンバーグのわふうソースかけ	牛肉 豚肉 鶏肉			玉ねぎ しょうが	でんぷん パン粉 砂糖		
	たなばたじる	鶏肉 星形かまぼこ		にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ねぎ	ビーフン		
	がまごおりみかんゼリー				みかん果汁	砂糖		
								24.8
8 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		607
	ぶたどん	豚肉 かまぼこ 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ こんにゃく ねぎ しょうが	砂糖		
	あじのいそべあげ(2こ)	あじ オキアミ				小麦粉 でんぷん	油	
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり コーン	砂糖		
								26.1
9 木	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		581
	なつやさいとペンネのトマトに	鶏肉 ベーコン		トマト にんじん	玉ねぎ ズッキーニ なす	ペンネ	オリーブ油	
	ツナサラダ (ごみじおドレッシング)	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	
	れいとうみかん				みかん			
								23.5
10 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		608
	えだまめコロッケ				枝豆 玉ねぎ	じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉	米油	
	ゴーヤチャンプルー	豚肉 豆腐 卵		にんじん	ゴーヤ	砂糖		
	ピリからじる	鶏肉 油揚げ		にら ねぎ	玉ねぎ もやし えのきたけ キムチ漬け ねぎ			
								24.6
13 月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		599
	とりにくのごうみやき	鶏肉			しょうが にんにく			
	とうふとゆばのすましじる	豆腐 湯葉		にんじん ねぎ	玉ねぎ だいこん ねぎ			
	ももゼリー				もも	砂糖		
								25.5
14 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		665
	あじフライのレモンソースかけ	あじ			レモン果汁	パン粉 砂糖 小麦粉	米油	
	マーボーなす	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	なす 玉ねぎ ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん		
	パンパンジーサラダ (ごみちゅうかドレッシング)	ささみ			きゅうり もやし コーン		ドレッシング	
								29.7
15 水	たこめし(アルファかまい) 牛乳	たこ	牛乳	ねぎ	しょうが ねぎ	アルファ化米 アルファ化もち米 砂糖		625
	レバーいりつくね(2こ)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	でんぷん 米粉 砂糖	油	
	とうがんじる	鶏肉 油揚げ		にんじん こまつな	とうがん 干しいたけ	でんぷん		
	フローズンヨーグルト		フローズンヨーグルト					
								28.3
16 木	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		639
	ごもくちゅうかスープ	豚肉	なると	にんじん	玉ねぎ キャベツ えのきたけ コーン			
	ユーリンチーふう	鶏肉		ねぎ	しょうが にんにく ねぎ	でんぷん 砂糖	米油	
	もやしのナムル			チンゲンサイ	もやし	砂糖	ごま ごま油	
								31.0

うらへつづきます

# 7月 小学校給食献立表



目標

身のまわりをきれいに**して**食事を**しよう**

大府市教育委員会

日曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17金	ナン 牛乳		牛乳			ナン		563
	なつやさいカレー	豚肉	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ なす にんにく しょうが	じゃがいも		
	えだめとコーンのソテー	ウインナー			キャベツ 枝豆 コーン		米油	
	れいとろパイ				パイナップル			
20月	ごはん 牛乳		牛乳			米		587
	とりにくとだいずのあまから	鶏肉 大豆			枝豆	でんぶん 砂糖		
	けんちんじる	豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	だいこん 玉ねぎ ごぼう ねぎ			
	うめぼし				梅干し			
21火	ごはん 牛乳		牛乳			米		588
	ぶたにくのしょうがやき	豚肉			玉ねぎ しょうが	砂糖		
	じゃがいものみそしる	油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし ねぎ えのきたけ	じゃがいも		
	ぶどうゼリー				ぶどう果汁	砂糖		
22水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		605
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	豆乳マーガリン	
	ツナとやさいのソテー	ツナ		ピーマン	キャベツ		米油	
27月	ごはん 牛乳		牛乳			米		560
	ぶたキムチどん	豚肉 生揚げ		にんじん いら	玉ねぎ もやし キムチ漬け	砂糖	ごま油	
	あおなのちゅうかいため	ツナ		チンゲンサイ	コーン にんにく		ごま油	
28火	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		658
	やきウインナー(2ほん)	ウインナー						
	ポテとオニオンのスープに	鶏肉		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	じゃがいも		
	やさいゼリー			にんじん	みかん果汁	砂糖		
29水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		640
	いわしのうめに	いわし		赤しそ	梅肉	砂糖 でんぶん		
	おやこに	鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ 切り干し大根 干しいたけ	砂糖 でんぶん		
30木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		630
	ミートソースかけ	豚肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ エリンギ	砂糖 でんぶん		
	チキンのたつたあげ	鶏肉			しょうが	砂糖 小麦粉 でんぶん	油	
31金	ごはん 牛乳		牛乳			米		624
	しゅうまい(2こ)	豚肉 鶏肉 たら			玉ねぎ	でんぶん パン粉 小麦粉		
	マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが	砂糖 でんぶん		

平均値	612
	26.2
基準値	630
	26.0

## 夏野菜を食べよう!



夏の強い太陽の光を浴びて育つ夏野菜には  
栄養がたっぷりふくまれています。



＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞

じゃがいも かぼちゃ キャベツ きゅうり ごぼう こまつな  
切り干し大根 たけのこ たまねぎ チンゲンサイ とうがん  
トマト なす ゴーヤ にんじん ねぎ ピーマン しそ みかん

## 野菜には、こんな効果が期待できます! . . . .



<p><b>肌を丈夫にする</b></p> <p>ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。</p>	<p><b>便秘を予防する</b></p> <p>食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。</p>	<p><b>高血圧を予防する</b></p> <p>カリウムが、余分なナトリウム(食塩)を体の外に出す手助けをしてくれます。</p>	<p><b>食べ過ぎを防ぐ</b></p> <p>低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。</p>
--	---	--	---

おぶちゃんマーク  
愛知県の郷土料理・地場産物 使用

15日(水) たこめし



大府市のホームページで【学校給食でお勧めレシピ】として栄養教諭や給食調理員がお勧めするレシピを掲載しています。ぜひご覧いただき、家庭でもお試ください。