

7月 小学校給食献立表



目標

身のまわりをきれいに^{しくじ}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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
1 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		646
	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 でんぶん	ごま 油	
	じゃがいものうまに	豚肉 はんぺん		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
2 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		563
	さけのしおこうじやき	さけ						
	なつやさいのみそしる	豆腐 油揚げ みそ 豚肉		かぼちゃ にんじん	なす 玉ねぎ	じゃがいも		
3 金	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		571
	スペインふうオムレツ	卵 ツナ	チーズ		玉ねぎ	じゃがいも でんぶん	オリーブ油	
	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		
6 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		620
	さばのしそおろしだれかけ	さば		青しそ	だいこん	砂糖 でんぶん		
	オクラのごまあえ			オクラ		砂糖	ごま	
	ぶたじる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう えのきたけ ねぎ だいこん			
7 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		648
	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	でんぶん 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		
	ぶどうゼリー				ぶどう果汁	砂糖		
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 でんぶん	油	
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり コーン レモン果汁	砂糖		
9 木	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		651
	なつやさいとベンネのトマトに	鶏肉 ベーコン		トマト にんじん	玉ねぎ スズキニ なす	ベンネ	オリーブ油	
	ツナサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
	もものミルクレープ	卵	粉乳		もも	小麦粉 砂糖	油	
10 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		586
	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		にら チンゲンサイ	玉ねぎ もやし えのきたけ キムチ漬け			
13 月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		592
	とりにくのこうみやき	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			
	チンゲンサイとツナのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	切り干し大根 コーン	砂糖		
14 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		619
	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 でんぶん		
	パンパンジーサラダ (ごまドレッシング)	ささみ			きゅうり もやし コーン		ごまドレッシング	
	れいとうみかん				みかん			
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		629
	レバーいりつくね(2こ)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	でんぶん 米粉 砂糖	油	
	とうがんじる	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん こまつな	とうがん 干しいたけ	でんぶん		
	フローズンヨーグルト		フローズンヨーグルト					
16 木	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		648
	ごもくちゅうかスープ	豚肉 なんと		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	でんぶん 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	
17 金	ナン 牛乳		牛乳			ナン		562
	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		
	えだま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	
	れいとうパイ				パイナップル			

7月 小学校給食献立表



目標

身のまわりをきれいに^{しくじ}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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
20 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		579
	とりにくとだいずのあまから	鶏肉 大豆			枝豆	でんぷん 砂糖		
	さわにわん	豆腐 豚肉		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ			26.1
	うめぼし				梅干し			
21 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		586
	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		にんじん ねぎ	こまつな もやし ねぎ えのきたけ	じゃがいも		28.4
	ヨーグルト		ヨーグルト					
22 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		609
	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	米油	
	ツナとやさいのソテー	ツナ		ピーマン にんじん	キャベツ 玉ねぎ		米油	21.9
27 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		584
	ぶたキムチどん	豚肉 生揚げ		にんじん にら	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	ハム		チンゲンサイ	エリンギ たけのこ	でんぷん	米油 ごま油	25.7
	やさいゼリー			にんじん	みかん果汁	砂糖		
28 火	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		642
	ウインナーのケチャップソースかけ (2ぼん)	ウインナー				砂糖 でんぷん		
	ポテト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		25.1
	キャベツソテー				キャベツ コーン にんにく		米油	
29 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		677
	いわしのうめに	いわし		赤しそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	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 でんぷん		28.8
	れいとうみかん				みかん			
30 木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		596
	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 でんぷん		
	ウインナーとやさいのソテー	ウインナー		にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ		米油	25.2
31 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		587
	マーボーどうふ	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 でんぷん		
	ピーフンいりやさいいため	ツナ		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ コーン	ピーフン 砂糖	米油 ごま油	25.7

なつ や さい た
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

平均値	610
	26.0
基準値	630
	26.0

野菜には、こんな効果が期待できます!



肌を丈夫にする 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。	便秘を予防する 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。	高血圧を予防する 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。	食べ過ぎを防ぐ 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。
---	--	--	--

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、家庭でもお試しください。

・物資の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。・献立について不明な点は、各学校までお問い合わせください。