

7月 小学校給食献立表



目標

好き嫌いをなく食べよう

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 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		603
	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	菜種油	
	じゃがいものそぼろに	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにやく	じゃがいも 砂糖		
	きゅうりのこのものあえ				きゅうり 大根漬け			23.4
2 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		613
	あじのしょうゆこうじやき	あじ						
	やさいとなまあげのうまに	鶏肉 生揚げ		にんじん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 枝豆 しょうが	砂糖 でんぷん		
	オレンジ				オレンジ			30.0
3 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		661
	じゃことかぼちゃのかきあげ		しらす干し	かぼちゃ	玉ねぎ 枝豆	ながいも 小麦粉	米油	
	チンゲンサイとツナのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	コーン	砂糖		
	じゃがいものみそしる	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	ねぎ ごぼう	じゃがいも		24.4
4 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		643
	さばのこうみやき	さば			しょうが にんにく			
	ゴーヤチャンプルー	豚肉 焼き豆腐 卵		にんじん	ゴーヤ	砂糖		
	ワントンスープ	鶏肉		にんじん ねぎ チンゲンサイ	干しいたけ もやし ねぎ	ワントン皮 でんぷん		28.0
5 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		595
	ほしがたハンバーグのしそおろしだれかけ	豚肉 鶏肉		青じそ	大根 玉ねぎ	砂糖 でんぷん パン粉		
	オクラのごまあえ			オクラ		砂糖	ごま	
	たなばたじる	鶏肉 豆腐 星形かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ ねぎ	ビーフン		26.4
8 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		645
	えだまめコロッケ				枝豆 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉	米油	
	ピーマンとぎ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	
	レタスとたまごのスープ	卵 鶏肉		トマト	玉ねぎ レタス しめじ	でんぷん		25.9
9 火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		631
	トマトソースかけ	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ ズッキーニ	砂糖		
	コーンとまめのサラダ (イタリアンドレッシング)	大豆 ひよこ豆 マローファットピース 赤いんげん豆			キャベツ きゅうり コーン 枝豆		ドレッシング	
	れいとうみかん				冷凍みかん			26.6
10 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		651
	やきぎょうざ(2こ)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉		
	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		
	はるさめとひじきのちゅうかあえ	ささみ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	はるさめ 砂糖	ごま油	28.3
11 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		623
	ししゃもフライのレモンソースかけ (1・2ねん 1び 3ねん～ 2び)		ししゃも		レモン果汁	砂糖 パン粉 小麦粉	米油	
	えだまめ				枝豆			
	とうがんじる	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	とうがん ねぎ 干しいたけ	でんぷん		26.1
12 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		628
	おやこに	鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 切り干し大根 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん		
	やきなすのにくみそかけ	豚肉 鶏レバー みそ			なす しょうが	砂糖	米油	
	きゅうりともやしのゆかりあえ			赤しそ	きゅうり もやし			25.8
16 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		645
	とりにくとレバーのあげに	鶏肉 鶏レバー			枝豆	でんぷん 砂糖	米油	
	きりぼしだいこんのごまずあえ	ツナ		こまつな	切り干し大根	砂糖	ごま油 ごま	
	ピリからじる	豚肉 豆腐		にんじん にら ねぎ	もやし キムチ漬け えのきたけ ねぎ			26.8

うらへつづきます

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)
17	水	たこめし(アルファかまい) 牛乳	たこ	牛乳		しょうが 干しいたけ	アルファ化米 アルファ化もち米 砂糖		674
		いわしのうめに	いわし		赤しそ	梅肉	砂糖 でんぶん		
		キャベツのこんぶあえ 		塩こんぶ		キャベツ			
		ごじる	豚肉 大豆 豆乳 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ			
		フローズンヨーグルト		フローズンヨーグルト					33.9
18	木	ナン 牛乳		牛乳			ナン		641
		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 枝豆	じゃがいも		
		カラフルソテー	ウィンナー		ピーマン 赤ピーマン	キャベツ コーン		米油	
		すいか				すいか			25.5

☆今月の愛知県産の野菜・くだもの☆

じゃがいも・オクラ・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・ごぼう・こまつな
あおじそ・ズッキーニ・きりぼしだいこん・たまねぎ・チンゲンサイ・ねぎ
とうがん・ゴーヤ・トマト・なす・にんじん・ピーマン・すいか・みかん

おぶちゃんマーク
愛知県の郷土料理・地場産物使用日

17日(水) たこめし

平均值	635
	27.0
基準値	630
	26.0

がっ き きゅうしよくかい し び
2学期給食開始日 **9月3日(火)**

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。



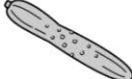
なつ た かん じ

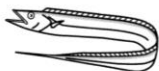
夏の食べ物漢字クイズ

夏^{なつ}に^たおいしい^{なか}食^{かん}べ^じもの^かを、□の中に漢字で書いてみましょう。
バラバラになった漢字カードがヒントです。

どこから
つた
伝わったか、
かんじ み
漢字を見ると
わかる食べ物
もあるよ!



9	8	7	5	3	1
た	う	すい	か	き	え
ち	に	い	ぼ	ゅう	だ
う					ま
お					



「^{うり}瓜」という
漢字が^{かんじ}3つも
あるね!



⑥ ④ ②

□ □ □

もも いわし あゆ

なつ やす

もうすぐ夏休み!

夏休みがはじまります。生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

1 早寝・早起きをして 朝ごはんを食べる 	2 1日3食をバランスよく食べる 
夏休みの 食生活 4か条	
3 こまめに 水分をとる 	4 冷たい物、おやつは とり過ぎない 