7月　中学校給食献立表

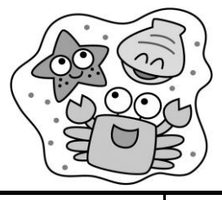
目標
環境を整えて食事をしよう

大府市立大府南中学校

日	曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		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	白飯　牛乳		牛乳			米		
		けんちん信田のごまだれかけ	豆腐　油揚げ　たらすり身	ひじき	にんじん		砂糖　でんぷん	ごま　植物油	814
		じゃがいものうま煮	豚肉　はんぺん		にんじん　さやいんげん	しょうが　玉ねぎ	じゃがいも　砂糖		
		小松菜のおひたし			こまつな	もやし	砂糖		29.5
2	木	白飯　牛乳		牛乳			米		
		鮭の塩糀焼き	さけ						729
		大豆とひじきの炒め煮	大豆　鶏肉　油揚げ	ひじき	にんじん　さやいんげん		砂糖	米油	
		夏野菜のみそ汁	豚肉　豆腐　みそ	わかめ	かぼちゃ　にんじん　ねぎ	なす　ねぎ			37.3
3	金	クロスロールパン　牛乳		牛乳			パン		
		スペイン風オムレツ	卵　ツナ			玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油	733
		チキンサラダ （卓上イタリアンドレッシング）	ささみ			れんこん　キャベツ 枝豆　コーン		ドレッシング	
		ミネストローネ　みどり学級の玉ねぎ使用	豚肉		にんじん　トマト チンゲンサイ	玉ねぎ　セロリー	マカロニ		31.5
6	月	白飯　牛乳		牛乳			米		
		焼き鯖のしそおろしだれ	さば		しそ葉	だいこん	砂糖　でんぷん		781
		オクラのごまあえ（2個）			オクラ		砂糖	ごま	
		豚汁	豚肉　豆腐　みそ		にんじん　ねぎ	ごぼう　えのきたけ だいこん　ねぎ	じゃがいも		31.3
7	火	白飯　牛乳		牛乳			米		
		ハンバーグの和風ソース	牛肉　豚肉　鶏肉			玉ねぎ　しょうが	パン粉　砂糖　でんぷん		778
		七夕汁	鶏肉　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		
		ピーチゼリー				桃	砂糖		28.0
8	水	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		
		あじの磯辺揚げ（2個）	あじ　オキアミ				小麦粉	米油　大豆油	790
		豚丼	豚肉　はんぺん		にんじん さやいんげん　ねぎ	玉ねぎ　ねぎ　しょうが	砂糖		
		きゅうりのゆかり和え			赤しそ	きゅうり　キャベツ			33.5
9	木	ミルクロールパン　牛乳		牛乳			パン		
		夏野菜とペンネのトマト煮	豚肉		トマト　にんじん	にんにく　なす ズッキーニ　玉ねぎ	ペンネマカロニ　砂糖	オリーブ油	802
		野菜とツナのサラダ （卓上香味塩ドレッシング）	ツナ			キャベツ　きゅうり　コーン		ドレッシング	
		冷凍みかん				みかん			32.4
10	金	白飯　牛乳		牛乳			米		
		枝豆コロッケ				枝豆　玉ねぎ	じゃがいも　小麦粉	米油	802
		ゴーヤチャンプルー	豚肉　豆腐　卵		にんじん	ゴーヤ	砂糖	ごま油	
		ピリ辛汁	鶏肉　かまぼこ		にんじん　こまつな	玉ねぎ　えのきたけ キムチ漬け			32.3
13	月	わかめご飯　牛乳		牛乳　わかめ			米		
		鶏肉の香味焼き	鶏肉		にんにく		砂糖		765
		豆腐と湯葉のすまし汁	湯葉　豆腐　かまぼこ		にんじん　ねぎ	だいこん　えのきたけ ねぎ			
		日向夏ゼリー				日向夏果汁	砂糖		31.9
14	火	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		
		マーボーなす	豚肉　鶏レバー 生揚げ　みそ		にんじん　ねぎ	しょうが　なす　玉ねぎ ねぎ	砂糖　でんぷん	ごま油	877
		あじフライのレモンソース	あじ			レモン果汁	砂糖　小麦粉　パン粉	米油	
		棒々鶏 （卓上中華ドレッシング）	ささみ			もやし　きゅうり コーン　キャベツ		ドレッシング	36.6
15	水	たこ飯（アルファー化米）　牛乳	たこ	牛乳	にんじん	しょうが	アルファー化米 アルファ化もち米		
		レバー入りつくね（3個）	鶏肉　鶏レバー			たまねぎ	米粉　砂糖　でんぷん	菜種油	759
		とうがん汁	鶏肉　かまぼこ　油揚げ		にんじん	とうがん　干ししいたけ			
		フローズンヨーグルト		フローズンヨーグルト					32.4
16	木	中華めん　牛乳		牛乳			中華めん		
		五目中華スープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	干ししいたけ　はくさい コーン　味付けメンマ		ごま油	742
		ユーリンチー風	鶏肉		ねぎ	ねぎ　しょうが　にんにく	でんぷん　砂糖	米油　ごま油	
		もやしのナムル			こまつな	もやし　切干し大根	砂糖	ごま油	32.5
17	金	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		
		夏野菜カレー	豚肉	牛乳	かぼちゃ　にんじん トマト	なす　玉ねぎ			812
		豆腐ハンバーグ	豆腐　鶏肉			玉ねぎ	米粉パン粉　砂糖 でんぷん　じゃがいも	大豆油	
		枝豆サラダ （卓上野菜ドレッシング）			にんじん	キャベツ　コーン　枝豆		ドレッシング	28.4

裏へ続きます

7月　中学校給食献立表



目標

環境を整えて食事をしよう

大府市立大府南中学校

日	曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		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）
20	月	白飯　牛乳		牛乳			米		739
		豚肉の生姜焼き	豚肉		ピーマン	玉ねぎ　しょうが	砂糖		
		水餃子のスープ	豚肉　鶏肉		にんじん チンゲンサイ　ねぎ	キャベツ　たけのこ 干ししいたけ　ねぎ	小麦粉	ごま油	
		豆乳プリン	豆乳				砂糖		28.1
21	火	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		820
		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	
		愛知の大豆入りナゲット（2個）	鶏肉　大豆　きなこ		にんじん		でんぷん　砂糖	菜種油	
		ツナとコーンのソテー	ツナ			キャベツ　コーン		米油	28.0
22	水	白飯　牛乳		牛乳			米		786
		鶏肉と野菜の揚げ煮	鶏肉　大豆		にんじん	玉ねぎ	でんぷん　砂糖	米油	
		じゃがいものみそ汁	豆腐　みそ		にんじん　こまつな	えのきたけ	じゃがいも		31.2
27	月	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		727
		豚キムチ丼	豚肉　はんぺん		にんじん　にら	玉ねぎ　はくさい　にんにく しょうが　キムチ	砂糖	ごま油	
		青菜の韓国風炒め	鶏肉		こまつな	もやし　にんにく	砂糖	ごま　ごま油	
		豆乳レモンムース	豆乳			レモン果汁	砂糖		28.8
28	火	スライスパン　牛乳		牛乳			パン		752
		ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽかけ	豆腐　鶏肉			玉ねぎ　レモン果汁 にんにく　りんご	米粉パン粉　砂糖 でんぷん　じゃがいも	大豆油	
		ポテトとオニオンのスープ	フランクフルト		にんじん　チンゲンサイ	玉ねぎ　キャベツ	じゃがいも		
		キャベツソテー				キャベツ		米油	30.1
29	水	白飯　牛乳		牛乳			米		823
		親子煮	鶏肉　かまぼこ　卵		にんじん	玉ねぎ　切干し大根 干ししいたけ　ねぎ	砂糖　でんぷん		
		いわしの梅煮	いわし		赤しそ	梅肉	砂糖　でんぷん		36.0
30	木	ソフトめん　牛乳		牛乳			ソフト麺		790
		ミートソースかけ	豚肉　鶏レバー		にんじん　ピーマン トマト	玉ねぎ	砂糖　でんぷん		
		いかフリッター（2個）	いか　オキアミ				小麦粉　でんぷん		33.8
31	金	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		775
		マーボー豆腐	豚肉　鶏レバー　豆腐　みそ		にんじん　ねぎ	しょうが　玉ねぎ　ねぎ	砂糖　でんぷん	ごま油	
		ピーマンと牛肉の炒め物	牛肉		ピーマン	たけのこ　切干し大根	砂糖　でんぷん	ごま油	
		蒲郡みかんプチゼリー				みかん	砂糖		33.3

平均値	781
	31.8
基準値	810
	33.0

【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・青しそ・セロリ・切り干し大根・たけのこ・玉ねぎ・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・れんこん・こまつな

おぶちゃんマーク

愛知県の郷土料理･地場産物 使用日

15日（水）　たこ飯

（愛知県の郷土料理）

休みの日もカルシウムをとろう！

◎カルシウムってなあに？

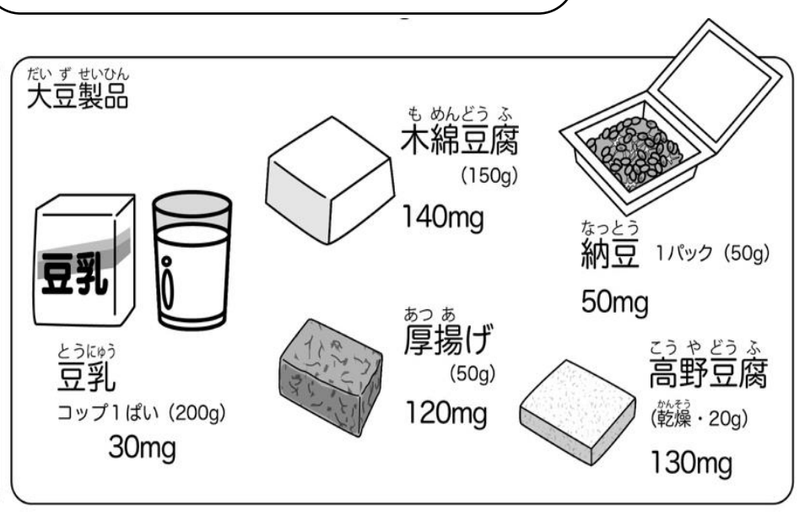
カルシウムとは、骨や歯の材料になる栄養素です。骨や歯を強くしたり、筋肉を動かしたりする働きもあります。特に、これから大きく成長していくみなさんにとっては欠かせない栄養素です。

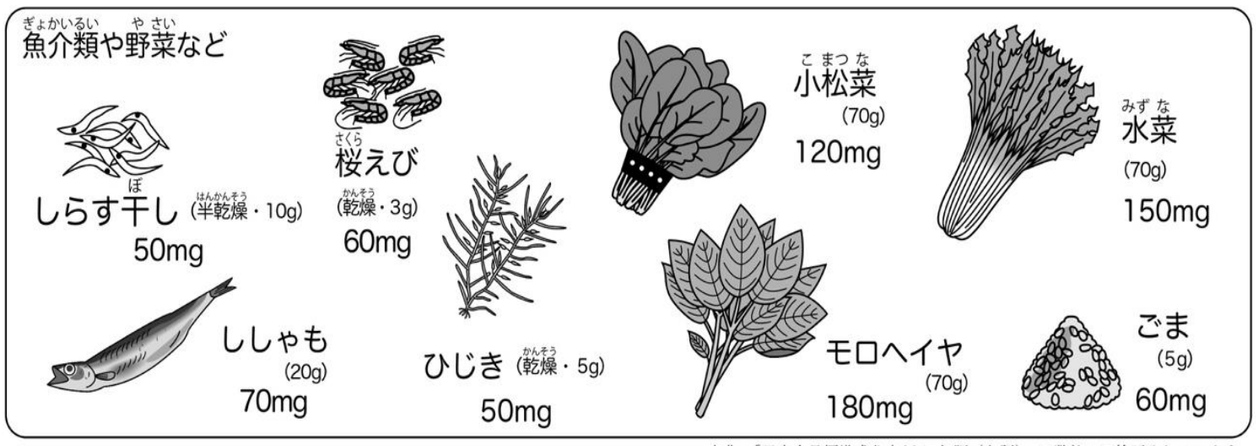
◎カルシウムはどんな食べ物に入っているの？

カルシウムはどんな食べ物にたくさん入っているでしょうか。よく知られているのは、牛乳やヨーグルト・チーズなどの乳製品ですね。牛乳は、ほかの食品に比べて、体に吸収されやすい特長があるので、給食には毎日出ます。でも、牛乳や乳製品のアレルギーのお友達もいます。カルシウムを多くふくむ食べ物と量（mg）を見てみましょう。

◎給食のない日もカルシウムを意識しよう！

育ち盛りのみなさんのために、給食では１日に必要なカルシウムの半分の量（300～350mg程度）がとれるように考えています。ですから、給食のない日も、１日３回の食事に、カルシウムの多い食べ物をプラスして、意識してとるようにしましょう。





出典：「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」※数値は四捨五入しています。

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。
是非、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。