

7月 小学校給食献立表



目標

身の回りをきれいにし、食事をしよう

天府市教育委員会

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	
3月	ごはん 牛乳		牛乳			米		628
	さばのぎんがみやき	さば みそ				砂糖 米粉		
	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		
	ゆでえだまめ				枝豆			
4火	ごはん 牛乳		牛乳			米		567
	とりにくのでりやき	鶏肉						
	きゅうりとキャベツのツナあえ	ツナ		にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖		
	さわにわん	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ			
5水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		610
	いわしフライのなんばんソースかけ	いわし		ねぎ	ねぎ	砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん	米油	
	ゴーヤチャンプル	豚肉 豆腐 卵		にんじん	ゴーヤ	砂糖	米油	
	たまねぎとなすの みそしる	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ なす えのきたけ	じゃがいも		
6木	ナン 牛乳		牛乳			ナン		571
	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	じゃがいも		
	ベーコンとコーンのソテー	ベーコン			コーン キャベツ ズッキーニ		米油	
	れいとうみかん				みかん			
7金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		622
	ほしがたハンバーグの しそおろしだれかけ	鶏肉 豚肉		青じそ	玉ねぎ 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	
	たなばたじる	鶏肉 豆腐 星形かまぼこ		チンゲンサイ にんじん ねぎ	えのきたけ ねぎ	ビーフン		
	わらびもち	きな粉				砂糖 でんぷん		
10月	ごはん 牛乳		牛乳			米		587
	やきなすのみそかけ	みそ			なす しょうが	砂糖	米油	
	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	砂糖 でんぷん		
	きゅうりとたくあんのアエもの				きゅうり 大根漬け			
11火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		573
	あじのしおこうじやき	あじ						
	ごもくきんぴら	はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま油	
	ごじる	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	だいこん しめじ ねぎ			
	パインゼリー				パインアップル果汁	砂糖		
12水	ごはん 牛乳		牛乳			米		601
	あげぎょうざ(2こ)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん	米油	
	はるさめとひじきのあまずあえ	ツナ	ひじき	にんじん こまつな		はるさめ 砂糖	ごま油	
	たまごとレタスのちゅうかスープ	卵 鶏肉		にんじん	レタス 玉ねぎ しめじ	でんぷん		
13木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		575
	トマトソース	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ ズッキーニ	砂糖 でんぷん		
	コーンとチキンのサラダ (イタリアンドレッシング)	ささみ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
	すいか				すいか			
14金	ごはん 牛乳		牛乳			米		584
	えだまめコロッケ				枝豆 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	米油	
	ピーマンとぶたにくのいためもの	豚肉		ピーマン	たけのこ 切り干し大根	砂糖 でんぷん	ごま油	
	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			

うらへつづきます



5日(水)

知多3号たまねぎ(伝統野菜)

＜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・こまつな・しそ・オクラ
だいこん・玉ねぎ・知多3号たまねぎ・チンゲンサイ・とうがん
ごぼう・トマト・なす・ゴーヤ・にんじん・ねぎ・ピーマン・すいか

7月 小学校給食献立表



目標

身の回りをきれいにし、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		たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
18 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		625
	しゅうまい(2こ)	豚肉 鶏肉 たらすり身			玉ねぎ	でんぷん 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 でんぷん		
	きゅうりともやしのちゅうかあえ				もやし きゅうり	砂糖	ごま油	
19 水	たこめし 牛乳 (アルファかまい)	たこ	牛乳		しょうが 干しいたけ	アルファ化米 砂糖 アルファ化もち米	米油	605
	いわしのうめ	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	キャベツのこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ			
	とうふとゆばのすましじる	豆腐 湯葉		にんじん ねぎ	だいこん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
	フローズンヨーグルト		フローズンヨーグルト					

おぶちゃん
マーク



19日(水)
たこめし(郷土料理)

なつ や さい た
夏野菜を食べよう



なつ や さい さんじょう
夏野菜レンジャー参上

太陽の恵みをいっぱいにあびた夏野菜は、夏の暑さに負けない体づくりに必要な栄養をたくさん含んでいます。特に、汗で失われやすい水分・ミネラルなどを含んだ野菜が多く、ほてった体を冷やします。また、ビタミンも多く強い紫外線から肌を守ったり、胃腸を整えたりする作用や疲労回復も期待されます。

夏野菜を積極的にとり、暑い夏の時期を乗り切りましょう。



夏を元気に過ごすには



2学期給食開始日 9月4日(月)

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



早寝・早起きをし、日中は体を動かす



冷たい物のとり過ぎに気をつける



こまめな水分補給を心がける



主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物



・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。