

7月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

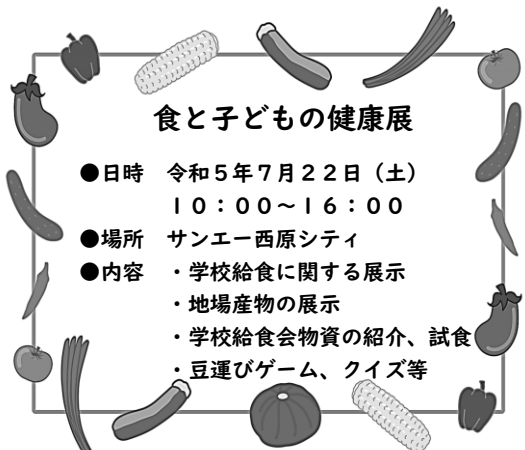
TEL: 098-987-2452
FAX: 098-987-2452

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650	21.1～32.5	14.4～21.7	
中学校	830	27.0～41.5	18.4～27.7	

◇◇◇7月は県産品奨励月間です◇◇◇

今月は県産食材を多く使った献立を実施します。

県産・島産の食材を使ったメニューに🍷マークを入れていますので、ご確認ください。

	3(月)	4(火)※中2欠食	5(水)※中2欠食	6(木)FIBAバスケットボール献立	7(金)★七夕献立★
こ ん だ て	ぎゅうにゅう むぎごはん 🍷いかげそからあげ 🍷シブインブシー 🍷アーサじる ルビーグレープフルーツ	ぎゅうにゅう おやこどんぶり 🍷オクラのおひたし あさりのみそしる	ぎゅうにゅう 🍷ゴーヤーやきそば だいずとわかめのサラダ 🍷うちなーみそしる バナナ	参加国の料理を味わってみよう◆ドイツ ぎゅうにゅう あみパン フリカデレ ブラートカルトフェルン アイントプフ	ぎゅうにゅう もちきびごはん あげどうふのみそかけ 🍷ゴーヤーとモーウイのウサチー あまのがわスープ たなばたゼリー
あか	牛乳、こいういか、豆腐(大豆)、豚肉、麦 みそ(大豆)、アーサ	牛乳、鶏肉、全卵、しらす干し、糸け ずり、わかめ、あさり、絹ごし豆腐(大 豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、豚肉、大豆、わかめ、全卵、豆 腐(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、全卵、豆腐(大 豆)、チーズ(乳)、無塩せきベーコン (卵抜)、鶏肉、無塩せきウインナー (卵抜)	牛乳、豆腐(大豆)、豚肉、麦みそ(大 豆)、ツナ
き	米、麦、小麦粉(小麦)、でん粉、大豆 油(大豆)、こめ油、さとう	米、麦、さとう、でん粉、ごま	大豆油、こめ油、ごま油、さとう	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、 こめ油、パン粉(小麦、大豆)、じゃがい も	米、もちきび、小麦粉(小麦)、でん粉、 大豆油(大豆)、さとう、こめ油、ごま 油、ごま、そうめん(小麦)、パイン
みどり	とうがん、にんじん、にら、えのきたけ、 しょうが、ルビーグレープフルーツ	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、オクラ、 きゅうり	たまねぎ、もやし、にんじん、ゴー ヤー、にんにく、きゅうり、キャベツ、 シークワーサー、山東菜、バナナ	たまねぎ、にんにく、りんご、トマト、パセ リ、にんじん、キャベツ、セロリ	にんにく、しょうが、たまねぎ、ピーマ ン、ゴーヤー、モーウイ、シークワー サー、しいたけ、オクラ
小学校	C 570 P 27.7 F 17.4	C 598 P 28.8 F 20.2	C 519 P 26.2 F 20.7	C 677 P 32.1 F 28.3	C 657 P 23.7 F 22.3
中学校	C 733 P 32.9 F 19.5	C 772 P 34.9 F 22.8	C 699 P 29.9 F 23.3	C 790 P 36.8 F 32.6	C 861 P 29.1 F 27.1
こ ん だ て	10(月)●7/10(ナツウの日) ぎゅうにゅう むぎごはん 🍷ナーベラーのちゅうかに 🍷ミニミニなっとう すましじる パイン	11(火) ぎゅうにゅう えだまめごはん 🍷しまざかなのフライ 🍷スヌイのすのもの じゃがいものかきたまじる	12(水) ぎゅうにゅう ゆかりごはん いかとごぼうのにももの バンウースー 🍷ゆしどうふ ネーブルオレンジ	13(木) ぎゅうにゅう うずまきパン あげどりマリネ トマトシチュー バナナ	14(金) ぎゅうにゅう メキシカンライス 🍷しまざかなのマリネソースかけ いんげんソテー コーンスープ
あか	牛乳、豚肉、豆腐(大豆)、麦みそ(大 豆)、納豆	牛乳、ひじき、鶏肉、油揚げ(大豆)、 しらす干し、しいら、全卵、もずく、絹ご し豆腐(大豆)、わかめ	牛乳、イカ、鶏肉、ハム(卵抜)、全卵、 ゆしどうふ、アーサ	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉	牛乳、無塩せきウインナー(卵抜)、 豚肉、しいら、脱脂粉乳
き	米、麦、こめ油、ごま油、でん粉	米、さとう、こめ油、小麦粉(小麦)、パ ン粉(小麦、大豆)、大豆油(大豆)、 じゃがいも、でん粉、ごま油	米、上白糖、こめ油、さとう、春雨、ごま 油、ごま	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、 小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、こめ 油、じゃがいも、バター(乳)	米、こめ油、小麦粉(小麦)、さとう、で ん粉
みどり	へちま、木くらげ、にんじん、たまね ぎ、にら、にんにく、しょうが、えのきた け、カイワレ、パインアップル	あお豆(大豆)、にんじん、きゅうり、 しょうが、シークワーサー、たまねぎ	うめし、そ、ごぼう、にんじん、たけの こ、いんげん、こんにゃく、もやし、きゅ うり、オレンジ	にんにく、たまねぎ、パセリ、きゅうり、パ イン(缶詰)、キャベツ、にんじん、トマト、 バナナ	ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、に んじん、トマト、きゅうり、レモン、いん げん、コーン、パセリ
小学校	C 583 P 25.3 F 17	C 590 P 27.5 F 19	C 592 P 24.1 F 17.5	C 644 P 30.2 F 20.6	C 634 P 26.7 F 20.5
中学校	C 728 P 29.3 F 18.4	C 728 P 32.9 F 21.4	C 761 P 28.9 F 19.9	C 738 P 34.7 F 23.4	C 783 P 31.9 F 23.3
こ ん だ て	18(火)7/17北海道みんなの日 ●北海道郷土料理献立 ぎゅうにゅう もちきびごはん ぶたジンギスカン チェブオハウ(アイヌ料理) ミルクもち	19(水) ぎゅうにゅう あさりとトマトのツナスパゲティ ポテトサラダ スイカのフルーツポンチ	20(木)●ペロリ賞リクエスト ぎゅうにゅう なつやさいカレー じゃことだいずのサラダ エクレア(中3ペロリクエスト)	 食と子どもの健康展 ●日時 令和5年7月22日(土) 10:00～16:00 ●場所 サンエー西原シティ ●内容 ・学校給食に関する展示 ・地場産物の展示 ・学校給食会物資の紹介、試食 ・豆運びゲーム、クイズ等	
あか	牛乳、豚肉、鮭、きな粉(大豆)	牛乳、あさり、ツナ、チーズ(乳)、ハム (卵抜)	牛乳、豚肉、しらす干し、大豆		
き	米、もちきび、こめ油、さとう、じゃがい も、でん粉	こめ油、さとう、じゃがいも、大豆油、 上白糖	米、麦、じゃがいも、こめ油、アーモン ド、さとう、ソフトエクレア(小麦、 卵、乳、大豆、ゼラチン)		
みどり	しょうが、にんにく、たまねぎ、ピーマ ン、にんじん、もやし、りんご、だいこ ん、長ねぎ	たまねぎ、にんじん、マッシュルー ム、にんにく、トマト、きゅうり、すいか、 黄桃、みかん、パイン(缶詰)、ナタデ ココ、シークワーサー	にんじん、たまねぎ、なす、トマト、に んにく、ブルーベリー、キャベツ、きゅうり		
小学校	C 631 P 31.7 F 16.8	C 673 P 25.6 F 22.2	C 670 P 23.5 F 23.5		
中学校	C 815 P 38 F 18.9	C 816 P 30.3 F 25.5	C 837 P 27.2 F 25.5		