

# 令和5年7月 給食予定献立表 野州市学校給食センター

日	曜日	献立名	体内での働き			エネルギー(kcal)	
			黄	赤	緑	たんぱく質(g)	脂質(g)
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	小学校	中学校
3	月	<b>食育の日(びわ湖の日)</b> ～びわ湖でとれる魚介類を知ろう～ ゆかりごはん 牛乳 こあゆの甘辛たれがらめ 赤こんにゃくのおかか煮 夏のぶた汁	米 麦 でんぷん あぶら さとう	牛乳 こあゆ あつあげ かつおぶし ぶた肉 みそ	赤しそふりかけ しょうが なす こんにゃく さやいんげん ねぎ にんじん かぼちゃ たまねぎ	600	753
					22.3	27.7	
					18.1	21.5	
4	火	麦ごはん 牛乳 焼き肉おろしポン酢だれ なすとひき肉のみそ炒め けんちん汁	米 麦 あぶら でんぷん さとう さとも	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ あぶらあげ とうふ	たまねぎ だいこん レモン なす 赤ピーマン にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが	579	720
					26.3	32.8	
					15.6	18.1	
5	水	<b>外国料理～オーストラリア～</b> コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ポークウインナーグレイビーソース マッシュポテト チキンスープ	コッペパン あぶら ブルーベリージャム さとう じゃがいも	牛乳 ウインナー とり肉 豆と穀物ミックス	にんにく たまねぎ にんじん レタス セロリー	644	802
					23.1	28.1	
					24.3	28.9	
6	木	ごはん 牛乳 さけの塩焼き ほうれんそうの和風ツナあえ がんもどきと根菜の煮物	米 あぶら ドレッシング さとも さとう	牛乳 さけ まぐろあぶらづけ とり肉 がんもどき	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼうこんにゃく ほししいたけ さやいんげん	582	729
					28.0	35.0	
					15.5	18.1	
7	金	<b>行事食～七夕～</b> 肉みそひじき丼 牛乳 かぼちゃとゴーヤのごまだれがらめ 七夕汁 七夕ゼリー	米 麦 あぶら さとう でんぷん ごま そうめん ゼリー	とり肉 ひじき みそ 牛乳 かまぼこ	しょうが たまねぎこんにゃく さやいんげん ゴーヤ かぼちゃ だいこん にんじん えのきたけ オクラ	651	805
					18.3	22.5	
					16.0	18.7	
10	月	<b>全国味めぐり～千葉県～</b> 高津のとり飯 牛乳 かつおとさつまいもの甘酢がらめ 大根のみそ汁	米 さとう でんぷん さつまいも あぶら	とり肉 牛乳 かつお あぶらあげ とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	693	874
					26.4	32.9	
					22.2	26.7	
11	火	麦ごはん 飲むヨーグルト ハンバーグトマトソース ごぼうとツナのマヨネーズあえ かぼちゃのミルクポタージュ	米 麦 あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ベシヤメルソース	飲むヨーグルト ハンバーグ まぐろあぶらづけ 白いんげん豆 牛乳	にんにく たまねぎ トマト ごぼう きゅうり にんじん かぼちゃ パセリ	643	831
					21.1	27.0	
					15.9	21.0	
12	水	ジャージャー麺 ゆで野菜 牛乳 いかのねぎ塩焼き	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん	ぶた肉 みそ 牛乳 いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ きゅうり もやし	620	728
					35.5	44.1	
					19.5	23.1	
13	木	麦ごはん 牛乳 とり肉の竜田揚げ ゴーヤとたまごのチャンプルー 赤だし汁	米 麦 でんぷん あぶら さとう さとも	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ いらたまご かつおぶし わかめ みそ	しょうが ゴーヤ キャベツ もやし にんじん にら だいこん ごぼう しめじ みつば	644	812
					24.9	30.6	
					22.1	27.1	
14	金	麦ごはん 牛乳 かぼちゃしゅうまい ひじきとコーンの和風マヨあえ カレー肉じゃが	米 麦 さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら	牛乳 かつおぶし かぼちゃしゅうまい ひじき ぶた肉	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎこんにゃく さやいんげん	603	763
					18.4	22.5	
					15.4	18.3	
18	火	麦ごはん 牛乳 骨ごとカレイのチリソースかけ バンバンジー 中華風コーンとたまごのスープ	米 麦 でんぷん あぶら さとう ごま	牛乳 きれい とりささみ水煮 ベーコン たまご	しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし	622	774
					26.1	31.5	
					18.2	21.6	
19	水	ターメリックライス 夏のキーマカレー 飲むヨーグルト とりささみのレモンソース イタリアンサラダ	米 あぶら カレールウ 米粉 さとう ドレッシング	ぎゅう肉 ぶた肉 飲むヨーグルト とり肉	しょうが にんにく たまねぎ なす 赤ピーマン とうもろこし えだまめ トマト りんご レモン にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり	658	847
					31.5	41.2	
					14.3	19.0	

# 令和5年8月

29	火	ハヤシライス 牛乳 たらものムニエル ツナと野菜のソテー	米 麦 じゃがいも ハヤシルウ 米粉 あぶら	ぶた肉 白いんげん豆 牛乳 たら まぐろあぶらづけ	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれんそう	626	787
					26.4	33.0	
					12.8	14.7	
30	水	わかめごはん 牛乳 ユーリンチー チャプチェ とうがんとあつあげの中華スープ	米 麦 でんぷん あぶら さとう はるさめ ごま	わかめごはんのもと 牛乳 とり肉 ぶた肉 あつあげ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら とうがん チンゲンサイ	694	879
					24.3	30.5	
					23.7	28.9	
31	木	ごはん 牛乳 かつおとごぼうの甘酢がらめ きりぼしだいこんのカレー煮 ぶた汁 野菜ゼリー	米 でんぷん あぶら さとう さとも ゼリー	牛乳 かつお とり肉 ぶた肉 みそ	ごぼう きりぼしだいこん たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ しめじこんにゃく ねぎ	647	807
					23.0	28.3	
					16.6	19.6	

※小学校のエネルギー、たんぱく質、脂質の値は、4年生の一食あたりの栄養価です。

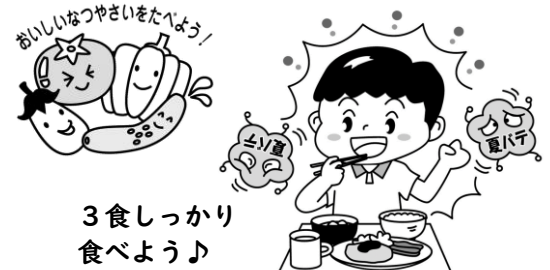
※食材料の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

☆毎月“0”のつく日(10日、20日、30日)は「残食ゼロの日」です。

☆毎月25日は人権の日 「無意識から生まれる「差別」を 意識しよう」

★1学期給食終了日  
小学校・中学校:7月19日(水)

★2学期給食開始日  
小学校・中学校:8月29日(火)



3食しっかり  
食べよう!