

令和3年 7月 学校給食予定献立表

丹波市立柏原・氷上学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (kcal)		主な材料						
		たんぱく質 (g)		体をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		エネルギーのもとになる (黄)		
		小学校 中学年	中学校	1群: 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群: 牛乳・ 小魚・海藻	3群: 緑黄色野菜	4群: その他の野菜・果物	5群: 穀類・ いも類・砂糖	6群: 油 脂	
半夏生: たこ	1(木)	たこめし 牛乳 なすのみそ汁 野菜とわかめの豆腐揚げ きゅうりの酢のもの	622kcal 26.0g	723kcal 30.0g	たこ あぶらあげ とうふ みそ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	ごぼう しょうが たまねぎ なす きゅうり	こめ さとう	あぶら
旬の味 すいか	2(金)	キャロットパン 牛乳 ポークビーンズ まめまめ ひじきサラダ 果物 (すいか)	651kcal 27.6g	791kcal 33.0g	ぶたにく だいず	牛乳 ひじき チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり すいか	キャロットパン じゃがいも さとう	あぶら
土用の 丑の日 (7/28)	5(月)	あなご丼 牛乳 さわにわん ごぼうサラダ	647kcal 28.8g	774kcal 34.4g	ぶたにく とうふ あなご チキンハム	牛乳	にんじん こまつな	こんにやく もやし ごぼう きゅうり	こめ さとう	マヨネーズ ごま
こつこつ	6(火)	ごはん 牛乳 豚じゃが めざしの素焼き たくあん和え	611kcal 29.6g	756kcal 40.3g	ぶたにく あつあげ	牛乳 めざし(いわし)	にんじん こまつな	しょうがこんにやく たまねぎ えだまめ キャベツ たくあん	こめ じゃがいも さとう	あぶら
七夕献立	7(水)	ゆかりごはん 牛乳 セタ汁 星のハンバーグ ほうれん草のごま和え セタゼリー	629kcal 23.3g	762kcal 28.6g	とりにく ぶたにく	牛乳	あかじそ にんじん あおねぎ ほうれん草	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	こめ さとう そうめんのぼち でんぶん たなばたゼリー	ごま
旬の味 とうもろこし	8(木)	ごはん 牛乳 豆腐となすの中華煮 春雨サラダ スイートコーン のりの佃煮	636kcal 25.5g	748kcal 29.8g	ぶたにく とうふ みそ チキンハム	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ なす きゅうり もやし コーン	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら
旬の味 とうがん	9(金)	こめこ 米粉パン 牛乳 とうがんスープ カレーポテトコロッケ 海藻サラダ	612kcal 20.2g	738kcal 23.7g	チキンフランク ツナ ぶたにく	牛乳 わかめ くわわかめ あかつのまた	にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ コーン とうがん ぶなしめじ キャベツ きゅうり	こめこパン じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	あぶら
食育の日	12(月)	ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 赤エイの甘酢がけ ひじきの煮物	644kcal 31.8g	770kcal 38.0g	ゆば かまぼこ とうふ えい とりにく だいず	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ しょうが しろねぎこんにやく	こめ さとう こむぎこ こめこ	あぶら
旬の味 ピーマン	13(火)	なつやすい 夏野菜カレー (麦ごはん) 牛乳 フルーツポンチ ふくじんづけ	650kcal 19.9g	778kcal 23.2g	ぎゅうにく	牛乳	かぼちゃ ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ ズッキーニ なす みかん パイナ もも ナタデココ パナナ ふくじんづけ	こめ むぎ さとう	あぶら
お誕生日	14(水)	ごはん 牛乳 みそ汁 鶏肉のスタミナ焼き じゃこピーマン	604kcal 32.6g	719kcal 39.1g	あぶらあげ とうふ みそ とりにく	牛乳 ちりめんじゃこ (いわし) くわわかめ	にんじん あおねぎ ピーマン	たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ にんにく しょうが	こめ さとう	あぶら
世界の味 (中国)	15(木)	キムチごはん 牛乳 わかめスープ 夏野菜のかき揚げ もちアイス	729kcal 23.4g	847kcal 27.3g	ぶたにく チキンフランク とうふ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	しょうが ごぼう はくさい たまねぎ もやし にかうり	こめ さとう こめこ でんぶん もちアイス	あぶら
	16(金)	こめこまる 米粉丸パン 牛乳 オニオンスープ 米粉のささみカツ コーンサラダ	611kcal 23.0g	726kcal 26.7g	ベーコン とりにく	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	こめこまるパン じゃがいも さとう こめこパンこ	あぶら
	19(月)	ごはん 牛乳 八宝菜 焼きしゅうまい ナムル	639kcal 27.5g	781kcal 33.7g	ぶたにく うずらたまご	牛乳	にんじん	たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ えだまめ もやし きゅうり しょうが	こめ でんぶん さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら
	20(火)	ごはん 牛乳 とうがんのすまし汁 鯖の塩焼き きゅうりとツナの和え物	633kcal 25.4g	749kcal 29.7g	とうふ さば ツナ	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ とうがん きゅうり キャベツ	こめ さとう	
学校給食摂取基準			650 21~33	830 27~42	* 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。 * 給食で使用するマヨネーズは卵を含んでおりません。					

今月の地場野菜

にんにく かぼちゃ じゃがいも 玉ねぎ 青ねぎ ズッキーニ にんじん しいたけ

~もうすぐ夏休み!~

長い休みが続くと、だらだらと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったりと、生活リズムが崩れやすくなります。

学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることを心がけましょう。