

令和6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	1(月)	たこめし 牛乳 吉野汁 かぼちゃコロッケ キャベツのおひたし	626kcal 25.0g	742kcal 29.4g	たこ とりにく とろふ	牛乳	にんじん あおねぎ かぼちゃ チンゲンサイ	ごぼう しょうが たまねぎ こんにゃく キャベツ	こめ でんぷん パンこ こむぎこ さとう	あぶら
こつこつ	2(火)	ごはん 牛乳 豚じゃが 鯖とコーンのカルシウムふりかけ きぼ だいこん 切り干し大根のはりはり漬け かムカム	653kcal 29.6g	781kcal 35.3g	ぶたにく あつあげ さば かつおぶし	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく グリーンピース コーン きりぼしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
旬:ピーマン	3(水)	なつやさい 夏野菜カレー 牛乳 くき 茎わかめサラダ 旬: スッキーニ	604kcal 21.7g	719kcal 25.4g	ぶたにく ツナ(まぐろ)	牛乳 くきわかめ	にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	しょうが にんにく たまねぎ なす スッキーニ キャベツ きゅうり	こめ さとう	あぶら
旬:とうがん	4(木)	こぎつねずし 牛乳 とうがんのすまし汁 メバルの塩焼き かつお和え	614kcal 29.6g	730kcal 34.8g	あぶらあげ かまぼこ とうふ めぼる かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	ごぼう とうがん たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ	こめ さとう	ごま
七夕 (7月7日)	5(金)	ごはん 牛乳 七夕汁 ほし 星のハンバーグ もやしの磯和え 七夕ゼリー 旬: オクラ	613kcal 21.2g	742kcal 26.0g	とうふ とりにく ぶたにく	牛乳 あおさこ	オクラ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし	こめ そうめん(のぼち) さとう でんぷん たなばたゼリー	
かムカム	8(月)	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 なつやさい 夏野菜のかき揚げ れんこんのきんぴら 旬: にがうり	645kcal 23.5g	771kcal 27.6g	あぶらあげ とうふ みそ ちくわ とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ かぼちゃ	たまねぎ ぶなしめじ にがうり れんこん こんにゃく えだまめ	こめ でんぷん こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま
旬:とうもろこし	9(火)	ごはん 牛乳 八宝菜 はるさめ 春雨サラダ とうもろこし	627kcal 23.8g	768kcal 28.6g	ぶたにく うずらたまご チキンハム	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ きゅうり コーン	こめ でんぷん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら
まめまめ	10(水)	ナン 牛乳 キーマカレー くだもの ツナサラダ 果物 (すいか) 旬: すいか	604kcal 27.1g	764kcal 33.7g	ぶたにく だいず ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり すいか	ナン じゃがいも さとう	あぶら
	11(木)	ごはん 牛乳 けんちん汁 いわし や 鱈のかば焼き チンゲン菜ともやしの和え物 旬: いわし	618kcal 23.8g	738kcal 28.0g	とうふ いわし	牛乳	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが もやし	こめ でんぷん さとう	あぶら
沖縄県 タコライス	12(金)	タコライス (タコミート・野菜) 牛乳 もずくスープ 冷凍パイ 旬: タコライス	600kcal 24.5g	710kcal 28.9g	とうふ かまぼこ ぶたにく	牛乳 もずく	にんじん あおねぎ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン パイン	こめ	あぶら
食育の日	16(火)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 さけ て や 鮭の照り焼き ひじきの煮物 旬: さけ	605kcal 31.5g	718kcal 37.1g	あぶらあげ みそ さけ とりにく	牛乳 ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ もやし こんにゃく	こめ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら
	17(水)	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 とりにく 鶏肉のレモンソースかけ ごま和え	637kcal 29.2g	761kcal 34.8g	とうふ かまぼこ とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ レモン もやし キャベツ	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま
旬: 谷	18(木)	ごはん 牛乳 クイツティオスープ や 焼きししゃも なすと豚肉のあまから 旬: 谷	607kcal 24.7g	712kcal 28.1g	ベーコン ぶたにく	牛乳 ししゃも	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ なす しょうが	こめ クイツティオ さとう でんぷん	ごまあぶら
		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・カレールウ・ハヤシルウは特定原材料を含んでおりません。 (特定原材料: 乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)					

えんどう豆のさやむき体験

柏原・氷上学校給食センター配食校のうち、5校の小学校でえんどう豆のさやむきをしていただきました。むいた実えんどうは、5月の「えんどうご飯」、6月の「五目煮」に使いました。豆が苦手な子も食べる日を楽しみにしていたようで、自分たちがむいた豆はおいしいと言いがら、旬を味わうことができました。ありがとうございました♪



7月7日は七夕

七夕は彦星と織姫の2人が1年に1度だけ7月7日の夜に天の川を渡って会うことが許されたという中国の伝説が始まりといわれています。七夕では願い事を書いたたんざくなどを笹にかざったり、行事食であるそうめんを食べたりします。七夕の献立では天の川に見立てたそうめん、星に見立てたオクラの七夕汁、星形のハンバーグ、七夕ゼリーがです。

夏バテ予防！きちんと食事を！！

暑くなると食欲がなくなって、食べやすい冷たいめん類やアイスやジュースをとることが多くなっていませんか。暑い時こそ栄養のバランスを考えて食事をすることが大切です。給食のように赤・黄・緑の食材を意識して食べるようにしましょう。

今月の地場野菜

じゃがいも かぼちゃ スッキーニ きゅうり 玉ねぎ なす にんにく 青ねぎ ピーマン

熱中症に注意！！