


令和3年度 7月分学校給食献立予定表

金山町学校給食共同調理場

きいろ：熱や力のもとになる      あか：体をつくるもとになる      みどり：体の調子をととのえる

|        | 月   | 火  | 水   | 木   | 金  |                         |
|--------|---|--|---|---|--|-------------------------|
| こんだてめい | <p><b>7月7日は七夕。</b></p>  <p>七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。</p>              |  |   | <p>1 シーフードカレーライス<br/>ビーンズサラダ<br/>冷凍みかん<br/>牛乳</p> <p>小706 中849キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら じゃがいも カレールウ だいず さとう</p> <p>えび いか ほたて スキムミルク とりささみ ぎゅうにゅう</p> <p>にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり みかん</p>                                     | <p>2 小学校3年なし</p> <p>わかめごはん<br/>野菜ぎょうざ<br/>レバニラ炒め<br/>キャベツのみそ汁<br/>牛乳</p> <p>小668 中863キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ</p> <p>わかめ ふたレバー ★あつあげ みそ ぎゅうにゅう</p> <p>しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ ★にら もやし キャベツ ねぎ</p> |                         |
|        | きいろ   | あか   | みどり   |   |  |                         |
| こんだてめい | <p>5 七夕献立</p> <p>混ぜいなりごはん<br/>星型かぼちゃコロッケ<br/>七夕スープ<br/>星のソーダゼリー<br/>牛乳</p> <p>小733 中879キロカロリー</p> <p>★ごはん さとう ごま あぶら パンこ はるさめ ゼリー</p> <p>あぶらあげ とりにく ぶ ぎゅうにゅう</p> <p>ごぼう にんじん ★むきまめ かぼちゃ たまねぎ こまつな</p>   | <p>6 金中2年なし</p> <p>ごはん<br/>みそだれ焼肉<br/>わかめ和え<br/>えのきのみそ汁<br/>牛乳</p> <p>小624 中749キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら</p> <p>ぶたにく みそ わかめ ★とうふ ぎゅうにゅう</p> <p>しょうが にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ もやし えのきだけ ほうれんそう</p>       | <p>7 金中2年なし</p> <p>コッペパン<br/>ホキのカレーマヨネーズ焼き<br/>ごぼうサラダ<br/>手作り肉団子スープ<br/>牛乳</p> <p>小644 中840キロカロリー</p> <p>コッペパン マヨネーズ ごまあぶら がたくりこ</p> <p>ホキ とりにく ぎゅうにゅう</p> <p>たまねぎ バセリ ごぼう きゅうり ブロッコリー にんじん ねぎ しょうが キャベツ</p>    | <p>8 金中2年なし</p> <p>彩りそぼろ丼<br/>塩昆布和え<br/>豆腐のみそ汁<br/>チーズ<br/>牛乳</p> <p>小681 中811キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら さとう ごま</p> <p>とりにく こんぶ ★とうふ わかめ みそ チーズ ぎゅうにゅう</p> <p>しょうが たまねぎ にんじん コーン パプリカ ★むきまめ キャベツ きゅうり ねぎ</p>                      | <p>9 金中3年なし</p> <p>ごはん<br/>さばの照り焼き<br/>切干大根煮物<br/>道産子汁<br/>牛乳</p> <p>小696 中839キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら さとう パター じゃがいも</p> <p>さば さつまあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう</p> <p>しょうが きりほしだいこん にんじん こんにゃく ★むきまめ にんにく たまねぎ コーン ねぎ</p>   |                         |
|        | きいろ   | あか   | みどり   |   |  |                         |
| こんだてめい | <p>12 オリ・パラ応援：インドの給食</p> <p>ナン<br/>キーマカレー<br/>ひよこ豆のサラダ<br/>タピオカ入りフルーツポンチ<br/>牛乳</p> <p>小635 中801キロカロリー</p> <p>ナン あぶら カレールウ さとう タピオカ</p> <p>ぶたにく とりにく ひよこめめ ツナ ぎゅうにゅう</p> <p>しょうが にんにく たまねぎ トマト にんじん グリンピース キャベツ きゅうり みかん パイン パナナ ★ブルーベリー ★いちご</p> | <p>13</p> <p>ごはん<br/>ますの揚げ照り<br/>いんげんのごま和え<br/>じゃが芋のみそ汁<br/>牛乳</p> <p>小636 中766キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも</p> <p>ます ちくわ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう</p> <p>さいいんげん もやし にんじん ねぎ</p>                             | <p>14</p> <p>冷やし中華<br/>大豆とごぼうのメンチカツ<br/>庄内メロン<br/>牛乳</p> <p>小675 中826キロカロリー</p> <p>ちゅうかめん ごま さとう ごまあぶら パンこ あぶら</p> <p>ハム わかめ かまぼこ だいず ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう</p> <p>きゅうり もやし たまねぎ ごぼう メロン</p>                         | <p>15 オリ・パラ応援：台湾の給食</p> <p>ルーローハン(豚の角煮丼)<br/>ショウロンポウ<br/>台湾風豆乳スープ<br/>冷凍マンゴー<br/>牛乳</p> <p>小721 中922キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら くらさとう ラー油 ごまあぶら ショウロンポウのかわ</p> <p>ぶたにく とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう</p> <p>しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ マンゴー</p>    | <p>16 金小2年なし</p> <p>ごはん<br/>あじのレモン醤油煮<br/>チンジャオオロス<br/>ふのみそ汁<br/>味付けのり 牛乳</p> <p>小639 中766キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら</p> <p>あじ ぶたにく ★とうふ ぶのり ぎゅうにゅう</p> <p>しょうが だけのこ にんじん ヒーマン えのきだけ</p>           |                         |
|        | きいろ   | あか   | みどり   |   |  |                         |
| こんだてめい | <p>19 オリ・パラ応援：日本の給食</p> <p>ゆかりごはん<br/>富士山型コロッケ<br/>いそ和え<br/>豚汁<br/>牛乳</p> <p>小683 中835キロカロリー</p> <p>★ごはん じゃがいも パンこ ゼリー</p> <p>のり ぶたにく ★あつあげ みそ ぎゅうにゅう</p> <p>ブロッコリー にんじん キャベツ だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ</p>   | <p>20</p> <p>ツナ丼<br/>しょうが和え<br/>もずくスープ<br/>ガリガリ君ぶどう味<br/>牛乳</p> <p>小673 中815キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら さとう ごま ガリガリくん</p> <p>ツナ ★とうふ もずく ぎゅうにゅう</p> <p>しょうが こんにゃく たまねぎ にんじん ★むきまめ ほうれんそう もやし ねぎ</p>             | <p>21 明安・有屋なし</p> <p>黒パン<br/>鶏肉のガーリック焼き<br/>チーズサラダ<br/>ミネストローネ<br/>牛乳</p> <p>小711 中876キロカロリー</p> <p>くらパン あぶら マカロニ じゃがいも パター</p> <p>とりにく ハム ベーコン チーズ ぎゅうにゅう</p> <p>しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ セロリ トマト</p> | <p>22</p> <p>海の日</p> <p>7/20のガリガリ君はカップに入っているよ。お楽しみにね</p>  |  | <p>23</p> <p>スポーツの日</p> |
|        | きいろ   | あか   | みどり   |   |  |                         |
| こんだてめい | <p>26 明安・有屋なし</p> <p>ごはん<br/>みそカツ<br/>米粉麺炒め<br/>なすのみそ汁<br/>牛乳</p> <p>小656 中766キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら さとう こめこめん</p> <p>ぶたにく ハム あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう</p> <p>ほしいつた たまねぎ にんじん キャベツ ヒーマン えのきだけ なす</p>   | <p>27 明安・有屋なし</p> <p>ごはん<br/>ほっけの塩焼き<br/>ごぼうの鶏みそ炒め<br/>キムチ汁<br/>牛乳</p> <p>小642 中765キロカロリー</p> <p>★ごはん あぶら さとう かたくりこ</p> <p>ほっけ とりにく みそ ぶたにく ★とうふ ぎゅうにゅう</p> <p>ごぼう にんじん しょうが ★にら ★むきまめ だいこん はくさいキムチ ねぎ</p> | <p>28 明安・有屋なし</p> <p>カレーうどん<br/>シューマイ<br/>海そうサラダ<br/>牛乳</p> <p>小626 中787キロカロリー</p> <p>うどん カレールウ シューマイのかわ ごまあぶら</p> <p>とりにく あぶらあげ なると スキムミルク ぶたにく かいそう ぎゅうにゅう</p> <p>たまねぎ にんじん ねぎ もやし ブロッコリー</p>                 | <p>今月の金山産紹介</p> <p>○お米（はえぬき）<br/>○むきまめ（天口鯉屋）<br/>○豆腐・厚揚げ（ならだいのトーフ屋）<br/>○にら（夢夢グループ）<br/>○いちご（朴山の石井和代さん）<br/>○ブルーベリー（有屋ブルーベリー園の柴田育子さん）</p> <p>・都合により、献立が変更になる場合があります。<br/>・小：小学校 中：中学校のカロリーになります。<br/>・★は金山産の食材を使用する 予定です。</p> |  |                         |
|        | きいろ   | あか   | みどり   |   |  |                         |