


# 令和5年7月予定献立表

<今月の給食 目標> 暑さに負けない食事をしよう

<発行> 上郡町学校給食センター  
〒678-1232 上郡町竹万2318番地  
TEL: (0791)-57-3633 FAX: (0791)-52-0399

給食費口座振替日: 7月31日(月)

日にち	スプーン	 今日の一口メモ	献立名(こんだてめい)				たべもののはたらき			栄養価(えいようか)				
			主食	牛乳	おかず			その他 (デザート等)	おもに体をつくる もとなる食べもの (赤)	おもにエネルギー もとなる食べもの (黄色)	おもに体の調子をととのえる 食べもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しつ 脂質 (g)
					汁(しる)・煮物(にもの)	主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)							
3	月	○	ご飯		はるさめスープ	まぐろのオーロラ煮		ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ みそ	ごはん はるさめ ごまあぶら あぶら さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん こまつな きくらげ キャベツ れんこん きゅうり うめしそふりかけ	小学校 589	小学校 43.2	小学校 27.1	
4	火		ご飯		じゃがいものみそ汁	とり肉のガーリック焼き		ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とり ぶたにく あつあげ	ごはん じゃがいも さけ オリーブオイル さとう じゃがいもでんぷん あぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ はねぎ にんにく なす ビーマン	718	53.2	31.5	
5	水	○	ご飯		こまつなのみそ汁	米粉のトンカツ		ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく ベーコン だいたずみず	ごはん じゃがいも こめこ こめこのパンこ あぶら さとう	たまねぎ こまつな にんじん にんにく トマト	中学校 718	中学校 53.2	中学校 31.5	
6	木		ご飯		けんちん汁	とり肉のレモン漬け		ぎゅうにゅう とうふ とり にく ハム	ごはん ごまあぶら さけ こめこ じゃがいもでんぷん さとう あぶら ちゅううかドレッシング	だいこん ごぼう にんじん しいたけ はねぎ れもんかじゅう もやし レタス きくらげ	622	28.0	22.5	
7	金	○	ご飯		コンソメスープ	ハンバーグのケチャップかけ		ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ まぐろ	ごはん こめこ マカロニ マヨネーズ たなばたゼリー	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん かぼちゃ きゅうり	621	23.0	19.3	
10	月		ご飯		豆腐のすまし汁	あじフライ		ぎゅうにゅう とうふ ちくわ あじ ぎゅうにいく	ごはん こめこ こめこのパンこ あぶら みりん さとう ごま タルタルソース	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ こんにやく ごぼう	650	26.7	24.8	
11	火		ご飯		厚揚げとニラののみそ汁	豚肉のしょうが焼き		ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく まぐろ	ごはん さけ さとう じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん えのきたけ にら しょうが りんごジュース きゅうり	590	26.5	20.3	


# 令和5年7月予定献立表

<今月の給食 目標> 暑さに負けない食事をしよう

<発行> 上郡町学校給食センター  
〒678-1232 上郡町竹万2318番地  
TEL: (0791)-57-3633 FAX: (0791)-52-0399

給食費口座振替日: 7月31日(月)

日にち	スプーン	 今日の一皿メモ 	献立名(こんだてめい)			たべもののはたらき			栄養価(えいようか)				
			主食	牛乳	おかず	その他(デザート等)	おもに体をつくる もとになる食べもの (赤)	おもにエネルギーの もとになる食べもの (黄色)	おもに体の調子をととのえる食べもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
12	水	○	豚肉には、たんぱく質やビタミンB1がたくさんふくまれています。たんぱく質は、体を作るのに欠かせない栄養素です。ビタミンB1は、つかれを取りやすくする効果があります。また、鉄分も豊富なので、貧血予防にも役立ちます。		豚汁	そばろ納豆	牛肉とズッキーニの炒め物	ぎゅうにゅうぶたにく あぶらあげ みそ とりにく ひきわりなつとう こうやどうふ ぎゅうに	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら さけ じゃがいも でんぶん オリブオイル	だいこん にんじん こんにやく ごぼう はねぎしょうが スズキニ たまねぎ	小学校 613	小学校 29.6	小学校 21.0
13	木	○	モロヘイヤは、上郡町特産の食材の一つです。モロヘイヤは古代エジプトの王様が食したと言われ、カロテンやカルシウムが多く、「王様の野菜」とも呼ばれています。生のままだとアクが強いため、ゆでたり炒めたりしてから食べるのがおすすめです。今日はスープにしました。		モロヘイヤのたまごスープ	いわしの梅煮	ピーマンのあま辛炒め	ぎゅうにゅう たまご いとかまほこ いわしのうめにぶたにく	ごはん じゃがいも でんぶん あぶら ごまあぶら みりん さとう	たまねぎ モロヘイヤ にんじん きくらげ ピーマン いとこんにやく	中学校 757	中学校 36.0	中学校 24.6
14	金	○	タンドリーチキンは、インドの料理です。ヨーグルトと香辛料、調味液にとり肉をつけこんで、タンドールと呼ばれるかまどで、じっくりと焼きます。スパイスの香りとピリッとした辛さが特ちょうです。給食では、ヨーグルトは使わずに工夫して作っています。		ポークカレー	タンドリーチキン	イタリアンサラダ	ジョア ぶたにく どうにゅうクリーム とりにく	ごはん おおむぎ じゃがいも カレールウ あかワイン さとう オリブオイル マヨネーズ イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく くれもんかじゅう キャベツ きゅうり どうもろこし	613	23.7	14.6
18	火	○	今日のパイナップルは、沖縄県でとれました。パイナップルは、別名でパインアップルと言い、形から松ぼっくりを意味する「パイン」と、果実を意味する「アップル」をかけた名前からつけられたそうです。見た目はゴツゴツしていますが、果じゅうが多くさわやかなあま酸っぱさがみ力の果物です。		ミネストローネ	メンチカツ	パイナップル	ぎゅうにゅう とり にく メンチカツ	こくとうパン こめ こまカロニ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ セロリ にんにく トマト スズッキーニ パイナップル	881	30.2	37.3
19	水	○	★食育の日★毎月19日は食育の日です。今月はゴーヤーとピーマンです。ゴーヤーは、古くから沖縄県で食べられている沖縄県を代表する野菜です。ピーマンはトウガラシの仲間ですが、辛味がないのが特ちょうです。どちらも苦味がみ力の野菜ですが、苦手な人は苦味をおさえる方法もあります。食育だよりも見てね。		もずくスープ	タコライスの具	ゴーヤーチャンプルー	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく ぎゅうに にく ポークウィンナー しほりとう ぶ かつおぶし	ごはん あかワイン あぶら さとう	もずく たまねぎ にんじん しいたけ にんにく グリンピース トマト キャベツ ゴーヤ	591	25.2	22.8
											729	30.4	26.9

<月平均栄養価(小学生)> エネルギー 624kcal たんぱく質 27.7g 脂質 23.0g  カミカミ献立です。

<月平均栄養価(中学生)> エネルギー 770kcal たんぱく質 33.9g 脂質 26.6g



アレルギー食材対応献立です。

※ 食材調達や調理器具の故障などにより献立を変更する場合があります。

献立変更に伴い、献立表に記載のないアレルギーの心配のない食材(米粉餃子、米粉メンチカツなど)や調味料(しょう油、砂糖など)を急きょ使用する場合がありますが、ご理解の程よろしくお願いたします。

月	火	水	木	金
3 ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ まぐろのオーロラに れんこんサラダ	4 ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる とりにくのガーリックやき ぶたにくとなすのみそいために	5 ごはん ぎゅうにゅう こまつなのみそしる こめこのトンカツ だいずのトマトに	6 ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる とりにくのレモンづけ きくらげのちゅうかあえ	7 ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ ハンバーグのケチャップかけ かぼちゃのサラダ たなばたゼリー 
10 ごはん ぎゅうにゅう とうふのすましじる あじフライ ごまいきんぴらごぼう タルタルソース	11 ごはん ぎゅうにゅう あつあげとニラのみそしる ぶたにくのしょうがやき ツナポテトサラダ	12 ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる そぼろなっとう ぎゅうにくのズッキーニいため	13 ごはん ぎゅうにゅう モロヘイヤのたまごスープ いわしのうめに ピーマンのあまからいため	14 むぎごはん ジョア ポークカレー タンドリーチキン イタリアンサラダ
17  うみ ひ 海の日	18 こくとうパン ぎゅうにゅう ミネストローネ メンチカツ パイナップル	19 ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ タコライスのご ゴーヤーチャンプル	20	21  なつや 夏休み
24	25 	26	27 	28
31				