

# 7月分予定献立表



《家庭配布用》

(中学校)

☎:349-0588

日	曜	給食 の学年	お知らせ	献立名		使用する主な食材			栄養価			
				主食	おかず	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たん白質 g		
1	金		給食なし									
4	月			利府町産米のごはん	さばのみそ煮 小松菜のごま和え ポテト館の手作りとってなげ	さば みそ 油揚げ 牛乳 かつお節	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう しいたけ はくさい ねぎ	★ごはん 砂糖 ごま 小麦粉 油麩 ごま油	826	30.0		
5	火			背割り コッペパン	ロングウイナーケチャップソース ツナポテトサラダ ABCスープ	ウイナー ツナ 牛乳 ベーコン	キャベツ とうもろこし ★きゅうり 玉ねぎ にんじん ブロッコリー	パン 砂糖 マヨネーズ ドレッシング マカロニ ジャがいも	792	28.7		
6	水		食育の日 こんだて  1日はやい 七夕こんだて です!	利府町産米のごはん	照り焼きお星様ハンバーグ じゃがいものそぼろ煮 七夕汁 七夕デザート	鶏肉 豚肉 なると 牛乳	にんじん 玉ねぎ こんにゃく グリンピース えのきだけ しいたけ さいいんげん ぶどう レモン みかん	★ごはん 砂糖 でんぱん ジャがいも 米油 温麺 麩 ゼリー	861	31.1		
7	木			ミルクパン	コーンフライ ペンのガーリックソテー トマトたっぷりミネストローネ	ベーコン ウイナー 牛乳 大豆	とうもろこし キャベツ パプリカ 玉ねぎ にんじん トマト 枝豆	パン パン粉 砂糖 小麦粉 大豆油 パンネ オリーブオイル ジャがいも	876	27.4		
8	金			利府町産米のごはん	夏野菜カレー 利府わかめと笹かまのサラダ オレンジ	豚肉 ★わかめ 牛乳 笹かまぼこ	玉ねぎ かぼちゃ なす ★きゅうり トマト ブルッキニ パプリカ りんご とうもろこし オレンジ	★ごはん ジャがいも 米油 カレールウ ドレッシング	848	25.0		
11	月			利府町産米のごはん	豚肉とゴーヤの揚げ煮 もずくと野菜のたまごスープ スライスパン	豚肉 もずく とうふ 牛乳 たまご	ゴーヤ えのきだけ はくさい チンゲンサイ バイナップル	★ごはん 小麦粉 でんぱん 大豆油 砂糖 ごま油	900	27.5		
12	火			ソフトパン	鶏肉のハーブ焼き 花野菜サラダ コーンポタージュ	鶏肉 ハム 牛乳	ブロッコリー カリフラワー パプリカ 玉ねぎ にんじん とうもろこし	パン ドレッシング バター ジャがいも オリーブオイル シチュールウ 生クリーム	817	35.7		
13	水		はしを 使う日	利府町産米のごはん	厚焼きたまご 豚肉と夏野菜のみそ炒め 白玉だんご汁	たまご みそ 豚肉 牛乳 鶏肉 なると	キャベツ たけのこ パプリカ ズッキーニ なす だいこん にんじん ねぎ しいたけ	★ごはん 米油 砂糖 でんぱん 白玉だんご	815	33.4		
14	木		海の日(18日) メニュー ※「かに」は出ません	米粉パン	ちゃんぽんうどん お魚ナゲット(2個) フルーツのサイダーゼリーあえ	豚肉 かまぼこ うずらのたまご たら 牛乳 いか えび ほたて 青のり	にんじん はくさい メンマ しいたけ ねぎ 玉ねぎ レモン りんご バイナップル みかん	パン 米粉 うどん ごま油 大豆油 小麦粉 でんぱん ナタデココ ゼリー	806	32.8		
15	金			利府町産米のごはん	肉しゅうまい(2個) もやしの中華和え マーボー豆腐	鶏肉 豚肉 さつま揚げ とうふ 牛乳 みそ	もやし ★きゅうり たけのこ しいたけ いら ねぎ 玉ねぎ	★ごはん 小麦粉 ごま油 砂糖 でんぱん	818	34.7		
18	月		海の日									
19	火			ココアパン	鶏肉のマーマレードソースがけ ポテトのチーズ煮 コンソメジュリエヌ	鶏肉 ウイナー チーズ ベーコン 牛乳	オレンジ みかん 夏みかん セロリ 玉ねぎ にんじん だいこん キャベツ	パン ジャム でんぱん ジャがいも バター	794	37.6		
20	水			利府町産米のごはん	厚揚げといかのチリソース煮 春雨サラダ みそワタンスープ ももゼリー	厚揚げ いか ハム 豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ たけのこ ねぎ もやし ★きゅうり にんじん はくさい とうもろこし りんご チンゲンサイ もも	★ごはん ごま油 砂糖 でんぱん はるさめ ワタナン ドレッシング ごま ゼリー	861	30.4		
月平均栄養価				エネルギー: 835kcal		たんぱく質: 31.2g		脂質: 25.0g		塩分: 3.4g		
都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。												

### ★「はし」は毎日わすれずに持ってきましょう★

【お知らせ】 給食センターで揚げ物に使用する揚げ油は6月まで「米油」を使用しておりましたが、食料品の価格高騰により7月は「大豆油」に切り替えています。油の種類は原料の都合等により今後も変更になる場合がございますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

### 7月の給食目標 「夏の食事について考えよう」

- な んでも食べて、じょうぶな体
- つ めたいものとり過ぎ注意
- や さいをしっかり食べよう
- す いぶん補給をこまめにしよう
- み んなで食事をする機会をつくらう

### はしを上手に使う日

箸の持ち方を意識して食べる「はしを上手に使う日献立」を毎月実施しています。今月は「切る(たまご焼き)」です。

### 食育の日献立

利府町では、「毎月19日は食育の日」にちなんで季節の食材や行事に合わせた『食育の日献立』を実施しています。今月は「七夕献立」です。どうぞお楽しみに!

### 今月の地場産品

利府町の給食センターでは、農協さんと漁協さんと連携し、毎月、地場産品を取り入れた給食を実施しています。今月は利府町産の「米・わかめ・きゅうり」を使用する予定です。献立表では★印をつけてお知らせしています。食材の都合により、産地が変更になることもあります。

保護者の皆様へ ○7月より、予定献立表は給食センターのホームページにも掲載しております。  
○予定献立表に記載されている食材名は、使用する主な食材です。アレルギー表示ではありませんので、ご注意ください。