



日	曜日	献立名	使われている食品と主なはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	スプーン・ フォーク	欠食校 (学年欠食 は含みま せん)
			あか	みどり	きいろ			
			体をつくるもと になる食品	体の調子を整えるもと になる食品	エネルギーのもと になる食品			
1	水	げんまいパン ギョウザ	ギョウザ スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう げんまい	618		中央小 住吉小
		スラッピージョー	ぶたにく	玉ねぎ ビーマン	油 小麦こ	27.1		
		イタリアンサラダ イタリアンドレッシング		キャベツ きゅうり とうもろこし パプリカ	ドレッシング			
		かぼちゃのシチュー	ベーコン とり肉 ギョウザ チーズ	玉ねぎ かぼちゃ にんじん パセリ	クリーム 油	808		
		パイン		パイン		34.1		
2	木	コーンピラフ ギョウザ	ギョウザ ベーコン	玉ねぎ とうもろこし にんじん ビーマン	米 麦 バター	637		
		わかどりのてりやき	とり肉	しょうが にんにく		27.9		
		きゅうりとたくあんのあえもの		大根 きゅうり しょうが	さとう ごま			
		にら玉スープ	たまご	にら 玉ねぎ にんじん えのきたけ	でんぶん	738		
		ブルーヨーグルト	ヨーグルト	ブルーかじゅう		31.8		
3	金	ふるさと給食の日 ~今月は地元産のしらすととうもろこしが登場します。~						
		平うどん ギョウザ	ギョウザ		小麦こ	609		
		ごもくうどんのつゆ	油あげ とり肉 なたまき かつおぶし	にんじん 白ねぎ こまつな	でんぶん	28.0		
		しらすとかぼちゃのかきあげ	しらす 大豆 たまご	ごぼう 玉ねぎ かぼちゃ	小麦こ でんぶん 油	741		
		ゆでとうもろこし		とうもろこし		33.4		
6	月	ごはん ギョウザ	ギョウザ		米	699		
		さばのみそ	さば みそ		さとう でんぶん	27.9		
		きゅうりと大根のひたひた	かつおぶし	きゅうり 大根	さとう ごま油			
		トマト肉じゃが	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ トマト えだ豆	じゃがいも さとう 油	834		
		アメリカンチェリー		アメリカンチェリー		33.8		
7	火	七夕献立 ~七夕にちなんで、ハンバーグはお星さまの形です。七夕汁はそうめんが入ったすまし汁です。~						
		うめごはん ギョウザ	ギョウザ えだ豆	うめ	米 麦 油 でんぶん	624		
		おほしさまハンバーグ	とり肉 ぶた肉 大豆こ	玉ねぎ しょうが	ラード パンこ さとう	25.0		
		ひじきのいために	大豆 ひじき とり肉	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう ごま油			
		たなばたじる	とうふ なたまき かつおぶし	にんじん 玉ねぎ えのきたけ はねぎ	そうめん でんぶん	716		
8	水	レーズン食パン ギョウザ	ギョウザ スキムミルク	レーズン	小麦こ ショートニング さとう	650		中央小
		大豆とにぼしのあけに	大豆 にぼし		でんぶん 油 ごま さとう	26.6		
		やさいのレモンじょうゆあえ		きゅうり キャベツ もやし レモンかじゅう	さとう			
		キャベツのクリームスープ	ベーコン ギョウザ	キャベツ にんじん 玉ねぎ	じゃがいも クリーム 油	741		
		れいとうみかん		みかん		31.0		
9	木	ごはん ギョウザ	ギョウザ		米	711		
		いかのチリソースあえ	いか	白ねぎ しょうが にんにく	でんぶん 油 さとう ごま油	29.5		
		パンサンスー		きゅうり にんじん ほうれん草	春雨 ごま さとう ごま油			
		あつあけのちゅうかに	あつあけ ぶた肉 大豆	たけのこ テンゲンサイ 玉ねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく	ごま油 さとう でんぶん	828		
		キウイフルーツ		キウイフルーツ		33.6		
10	金	ごまいりせわりパン ギョウザ	ギョウザ スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう ごま	602		
		フランクフルト	フランクフルト		さとう	20.5		
		やさいソテー		キャベツ こまつな とうもろこし	油			
		ミニトマト		トマト		823		
		フルーツポンチ	とうにゅう	みかん パイン もも りんご レモンかじゅう かんてん	さとう	28.4		
13	月	ごはん ギョウザ	ギョウザ		米	605		
		三色どん	とり肉 たまご	しょうが えだ豆	さとう でんぶん 油	28.1		
		いそかあえ	のり	ほうれん草 キャベツ もやし				
		とうがんのみそしる	とうふ 油あげ みそ にぼし さばぶし	とうがん にんじん 玉ねぎ はねぎ		699		
		メロン		メロン		32.3		
14	火	キムチチャーハン ギョウザ	ギョウザ ぶた肉	にんじん たけのこ にら 白さい 玉ねぎ りんご にんにく しょうが	米 麦 さとう ごま油	652		
		かつおフライ	かつお		でんぶん パンこ 小麦こ 油	25.8		
		やさいのナムル		ほうれん草 もやし にんじん	ごま ごま油			
		ワンタンスープ	ぶた肉	しょうが テンゲンサイ にんじん しいたけ	小麦こ 油	755		
		おたのしみデザート		レモンかじゅう	さとう	29.8		

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。



平成27年 7月 学校給食献立表<A> 吉田町

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	曜日	献立名	使われている食品と主なはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	スプーン・ フォーク	欠食校 (学年欠食 は含みま せん)
			あか	みどり	きいろ			
			体をつくるもと になる食品	体の調子を整えるもと になる食品	エネルギーのもと になる食品	小学校 中学校		
15	水	食パン ぎゅうにゅう メイプルジャム	ぎゅうにゅう スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう メイプルジャム	632		
		チーズオムレツ	たまご チーズ		さとう でんぶん 油	29.5		
		ゆかりあえ		大根 きゅうり こまつな 赤しそ	さとう ごま			
		チリコンカーン	大豆 ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん パセリ オレガノ にんにく トマト	油	771		
		アメリカンチェリー		アメリカンチェリー		35.1		
16	木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	656		
		えだ豆コロッケ	とり肉	えだ豆 玉ねぎ	じゃがいも さとう パンこ マーガリン ラード 油	24.4		
		しおこんぶのそくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり こまつな にんじん	さとう ごま			
		マーボーなす	とうふ ぶた肉 大豆 み そ	にんじん なす たけのこ 白ねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん ごま油	777		
		パイン		パイン		28.3		
17	金	ソフトめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		小麦こ			
		ビーンズソース	ぶた肉 大豆 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリ マッシュルーム にんにく トマト	さとう 油	676		
		パンプキングラタン	チーズ ぎゅうにゅう	かぼちゃ	マカロニ 小麦こ さとう 油 パター	28.9		
		かふうサラダ		ほうれん草 にんじん もやし とうもろこし	ごま さとう ごま油	806		
		オレンジ		オレンジ		34.0		
21	火	吉田中学校リクエスト給食 ~給食委員長さんが旬の夏野菜とすいかを取り入れ、夏バテになりにくい献立を考えてくれました。~				680		住吉小
		麦ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米 麦	21.9		
		あつやきたまご	たまご		油 でんぶん さとう			
		かいそうサラダ 青じそドレッシング	わかめ こんぶ くきわかめ 白みりん 赤白サカサのり	キャベツ きゅうり	ごま			
		夏やさいのカレー	ぶた肉 チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん セロリ なす ピーマン さやいんげん とうもろこし しょうが にんにく トマト りんご	油	786		
22	水	すいか		すいか		24.9		
		マーガリンパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう マーガリン	729		
		わかどりとレバーのレモンあえ	とり肉 とりレバー 大豆	しょうが レモンかじゅう	でんぶん 油 さとう	29.6		
		えだ豆のしおゆで		えだ豆				
		ラビオリスープ	ぶた肉	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ ぶなしめじ	小麦こ 油 パンこ	951		
23	木	れいとうみかん	みかん			36.1		
		日本味めぐり給食 【沖縄県】 ~郷土料理の昆布のごはん「ジュシー」と特産物のゴーヤーともずくを使った献立です。				623		
		ジュシー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶた肉 こんぶ	ごぼう にんじん	米 麦 油 さとう	22.5		
		かぼちゃフライ	ぶた肉	かぼちゃ 玉ねぎ	ラード パンこ でんぶん 小麦こ 油 さとう			
		ゴーヤーチャンプルー	とうふ ウインナー たまご かつおぶし	もやし ゴーヤー	ごま油	714		
24	金	もずくスープ	とり肉 なんとまき	にんじん チンゲンサイ しいたけ		25.5		住吉小 吉田中
		パイン		パイン				
		食パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう スキムミルク		小麦粉 ショートニング さとう ブルーベリージャム	647		
		さけのバーベキューソースかけ	さけ	はねぎ にんにく りんご レモンかじゅう	さとう	30.5		
		こまつなのピーナッツあえ		こまつな もやし にんじん	らっかせい さとう			
		えだ豆のクリームに	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	えだ豆 にんじん 玉ねぎ	じゃがいも クリーム 油	802		
		アメリカンチェリー		アメリカンチェリー		37.9		

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

★今月登場する旬の食材は、南瓜、とうもろこし、トマト、冬瓜、なす、ゴーヤー、枝豆、ピーマン、すいか、アメリカンチェリー、メロン……などです。

★作ってみよう

★ジュシー（昆布のごはん）★(米2合分)

【材料】
米2合 ☆(醤油小さじ2 酒小さじ1) 豚もも肉50g 刻み昆布6g ごぼう25g
にんじん25g ★(醤油小さじ2 砂糖小さじ2 みりん小さじ1 酒小さじ1)

【作り方】

- ①豚肉、にんじん、ごぼうはせん切りにする。刻み昆布は水につけてもどす。
- ②米は洗って普通の水加減にして、☆の調味料を入れて炊く。
- ③鍋に★の調味料を入れて火にかけて煮立ったら、豚肉、昆布、ごぼう、にんじんを入れて煮る。＊煮汁が足りない場合は、水を加えてください。
- ④炊き上がったごはんに、③の具を混ぜる。



夏の食生活を見直して
元気にすごしましょう！

元気ポイント1

まずは早起き＆朝ごはん



元気ポイント2
上手に水分補給をしよう！

元気ポイント3

間食は時間と量を決めて！

暑い夏、食欲がなくなったり、
食生活が不規則になったりしがち
です。毎日元気にすごすためのポ
イントを探ってみましょう。

※「吉田榛原学校給食共同調理場」で検索すると、給食レシピが見られます。