



平成28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)	欠食校 (学年欠食は 含みません)	
			あか	みどり	きいろ	たんぱく質(g)		
			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		
1	金	ソフトめん ギョウにゅう	ギョウにゅう		こむぎこ	769 34.2		
		ミートソース	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム にんにく トマト	さとう あぶら			
		かつおとだいずのあげに	だいず かつお		コーンスターチ でんぷん あぶら さとう	882		
		キャベツサラダ		キャベツ こまつな とうもろこし	ごま さとう あぶら	41.1		
4	月	ごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう		こめ	597 27.6		
		さんしょくどんぶりのぐ	とりにく たまご	えだまめ しょうが	さとう あぶら でんぷん			
		いそかあえ	のり	ほうれんそう キャベツ もやし		724 32.3		
		とうがんのみそしる	みそ あつあげ	とうがん にんじん たまねぎ はねぎ こんにゃく				
		ミニトマト		ミニトマト				
5	火	ごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう		こめ	685 32.9		
		いわしのごまみそに	いわし みそ		さとう ごま でんぷん			
		きゅうりとだいこんのひたひた	かつおぶし	きゅうり だいこん	さとう ごまあぶら	837 39.5		
		いりどうふ	とうふ とりにく なんと たまご こおりどうふ	にんじん はねぎ たけのこ しいたけ はだいこん しょうが	あぶら さとう			
		メロン		メロン				
6	水	しよくパン ギョウにゅう	ギョウにゅう スキムミルク		こむぎこ ショートニング さとう	697 30.4		
		メイプルジャム			メイプルジャム			
		わかどりとレバーのマリネ	とりレバー とりにく だいず	たまねぎ レモンかじゅう	でんぷん あぶら さとう こむぎこ	849 36.2		
		ゆでとうもろこし		とうもろこし				
7	木	ハヤシシチュー	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ ぶなしめじ にんにく	じゃがいも あぶら	635 25.9		
		～七夕の献立～ 星型のハンバーグと星のなるとや天の川にみたてた糸かまぼこを使った「七夕汁」を取り入れました。						
		コーンとえだまめのごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう	えだまめ とうもろこし	こめ			
		ほしがたハンバーグ	とりにく ぶたにく	玉ねぎ しょうが	さとう パンこ			
		こまつなのピーナッツあえ		こまつな もやし にんじん	ピーナッツ さとう			
		たなばたじる	とうふ いとかまぼこ なんと	にんじん たまねぎ えのきだけ おくら	でんぷん			726
8	金	すいか		すいか		28.2		
		マーガリンパン ギョウにゅう	ギョウにゅう スキムミルク		こむぎこ ショートニング さとう マーガリン	754 33.4		
		かつおフライ	かつお		こむぎこ パンこ あぶら でんぷん			
		かふうサラダ		ほうれんそう にんじん もやし とうもろこし	ごま さとう ごまあぶら	985 41.1		
		チリコンカーン	だいず ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト オレガノ	あぶら			
11	月	れいとうみかん		みかん		629 25.1		
		ごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう		こめ			
		キスフライ	キス		こむぎこ パンこ あぶら コーンフラワー でんぷん			
		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			
		あつあげのちゅうかに	あつあげ ぶたにく	たけのこ はくさい こまつな にんじん しいたけ しょうが にんにく	ごまあぶら さとう でんぷん			770
12	火	アメリカンチェリー		アメリカンチェリー		29.8		
		ごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう		こめ	632 23.1		
		にこみたまご	たまご		さとう			
		にらともやしのサラダ	のり	にら もやし にんじん	ごま さとう	777 27.4		
なつやさいカレー	ぶたにく チーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ セロリ なす トマト ピーマン りんご しょうが にんにく	あぶら					
13	水	ロールパン ギョウにゅう	ギョウにゅう スキムミルク		こむぎこ ショートニング さとう	644 24.7		
		しろみざかなのチリソースがけ	ホキ	しろねぎ にんにく しょうが	でんぷん コーンスターチ あぶら ごまあぶら さとう			
		ベーコンポテト	ベーコン	パセリ	じゃがいも あぶら	826 31.3		
		チンゲンサイとにくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ はねぎ えのきだけ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう			
		レモンシャーベット		レモンかじゅう	さとう			
14	木	～日本味めぐり給食の日(沖縄県)～ 豚肉と昆布を入れたたきこみごはん「ジューシー」と「ゴーヤチャンプルー」をとりにいれました。				687 25.2		
		ジューシー ギョウにゅう	ギョウにゅう ぶたにく こんぶ	ごぼう にんじん	こめ さとう 大麦 あぶら			
		キャベツメンチカツ	とりにく ぶたにく 大豆こ	キャベツ 玉ねぎ	あぶら さとう パンこ でんぷん			
		ゴーヤチャンプルー	とうふ ウィナー たまご かつおぶし	もやし ゴーヤ	ごまあぶら			
		ワンタンスープ	とりにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきだけ	あぶら こむぎこ			835
		パイン		パイン				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。
※ ふるさと給食の日には、吉田町をPRする「よし吉」を掲載します。よろしくお願い致します。



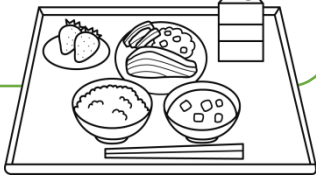
平成28年 7月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町

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)	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		
15	金	げんまいいりパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク		こむぎこ ショートニング さとう げんまい	668 24.3 839 29.9	住吉小
		トマトミートオムレツ	たまご とりにく	玉ねぎ トマト	でんぷん あぶら		
		ごぼうサラダ ごまドレッシング		ごぼう きゅうり にんじん ほうれんそう	さとう ごま ごまドレッシング		
		えだまめのクリームに	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん 玉ねぎ	じゃがいも 生クリーム あぶら		
		すいか		すいか			
19	火	～住吉小学校リクエスト給食～ バランスよく、みんなが大好きな人気メニューをと考えてくれた献立です。				630 26.9 754 32.4	
		キムチチャーハン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たけのこ にら りんご はくさい 玉ねぎ にんにく しょうが	こめ 大麦 ごまあぶら さとう		
		わかどりのハーブやき	とりにく	にんにく バジル オレガノ	オリーブあぶら		
		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 ふのり 赤桜草 赤青すぎのり	キャベツ きゅうり	ごま 青じそドレッシング		
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	玉ねぎ にんじん もやし はねぎ	じゃがいも		
		れいとうみかん		みかん			
20	水	～ふるさと給食の日～ かき揚げに使われている「しらす」は、吉田町の特産物です。				590 26.2 719 31.1	
		うどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こむぎこ		
		しらすとかぼちゃのかきあげ	しらす だいず たまご	ごぼう 玉ねぎ かぼちゃ	こむぎこ でんぷん あぶら		
		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	ごま さとう		
		ごもくうどんつゆ	あぶらあげ とりにく なると	にんじん しろねぎ はだいこん	でんぷん		
21	木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	626 23.4 794 28.2	
		ぎょうざ	ぶたにく とりにく 大豆こ 卵白こ	キャベツ 玉ねぎ にら	こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう もちごめこ		
		やさいのナムル		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごまあぶら		
		マーボーなす	とうふ ぶたにく みそ	にんじん なす たけのこ しろねぎ しいたけ にんにく しょうが	ごまあぶら でんぷん さとう		
		パイン		パイン			
22	金	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク		こむぎこ ショートニング さとう こくとう	607 23.4 789 29.2	
		えだまめとにぼしのあげに	にぼし	えだまめ	でんぷん ごま あぶら さとう		
		コーンサラダ コールスロードレッシング		キャベツ とうもろこし きゅうり	コールスロードレッシング		
		パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ パセリ	生クリーム バター		
		メロン		メロン			
25	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	677 27.5 831 32.7	吉田中
		さばのしおこうじづけやき	さば		こうじ さとう		
		きゅうりとたくあんのあえもの		きゅうり キャベツ だいこん しょうが	ごま さとう		
		トマトにくじゃが	ぶたにく	玉ねぎ にんじん トマト えだまめ こんにゃく	じゃがいも さとう あぶら		
26	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	651 25.8 786 30.6	住吉小 吉田中
		さけのマヨネーズやき	さけ	玉ねぎ とうもろこし パセリ	マヨネーズ		
		なすとピーマンのみそいため	ぶたにく みそ	なす ピーマン しょうが にんじん	でんぷん さとう ごまあぶら		
		かきたまじる	とうふ たまご	玉ねぎ にんじん えのきだけ ほうれんそう	でんぷん		
		れいとうみかん		みかん			

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

7月の献立目標は、「暑さに負けない食事をしよう」です。
旬の夏野菜であるピーマン、かぼちゃ、なす、とうもろこし、とうがんなどを献立に多く取り入れました！
また、夏ばて予防として豚肉などの食材を使用したり、香辛料をきかせた料理で食欲を増すように
味付けを工夫したりしています。



★夏休みを元気にすごすために！

- ・早寝・早起き、3回の食事をかかさないこと。
- ・冷たいものをとりすぎないこと。



- ・おやつは、時間と量を決めること。
- ・こまめに水分補給をすること。

