令和5年

7月予定献立表

Aコース 加古川小　野口小　尾上小　八幡小　平荘小　上荘小　東神吉小　西神吉小　川西小　浜の宮小　鳩里小　野口北小　東神吉南小　若宮小

実施回数　13回　平均エネルギー　650キロカロリー
平均たんぱくしつ　23.8グラム

加古川市教育委員会
学　務　課

日	3日（月）	4日（火）	5日（水）	6日（木）	7日（金）	10日（月）	11日（火）	12日（水）	13日（木）
献立	□パン ○ぎゅうにゅう さかなフライ ボイルキャベツ トマトスープ	□ごはん（小） ○ぎゅうにゅう たこいりかきあげ なすのみそしる きゅうりづけ	□ごはん（小） ○ぎゅうにゅう こうやどうふのふくめに こまツナあえ ひじきつくだに	□パン ○ぎゅうにゅう クリームシチュー やさいソテー りんごジャム	たなばたメニュー ちらしずし □（すめし小） ○ぎゅうにゅう ★わかさぎのからあげ たなばたじる	□パン ○ぎゅうにゅう チリビーンズ スープに チーズ	□なめし ○ぎゅうにゅう ごまに にびたし	□ごはん ○ぎゅうにゅう てりやきチキン ひじきまめ みそしる	□パインパン ○ぎゅうにゅう はるまき はっぽうさい
副食材料	○ホキフライ　1こ □あげあぶら △キャベツ ソース ○ベーコン □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △トマト △エリンギ △パセリ ポークブイヨン チキンブイヨン しお こしょう	○たこ ○ちくわ △ごぼう □さつまいも △にんじん □こむぎこ しお □あげあぶら ○とうふ ○あぶらあげ ○とりつくね △たまねぎ △にんじん △なす △えのきたけ △ねぎ ○みそ にぼしだし △きゅうり △しょうが しょうゆ □さとう す みりん	○とりにく ○こうやどうふ □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △ほししいたけ △さやいんげん □さとう しょうゆ さけ みりん にぼしだし ○まぐろ（あぶらづけ） △たまねぎ △にんじん △キャベツ △こまつな □さとう しお こしょう しょうゆ さけ □あぶら ○ひじきつくだに	○とりにく ○ベーコン □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △パセリ ポークブイヨン □ベシャメルソース ○ぎゅうにゅう ○なまクリーム しお こしょう ○ポークウインナー △たまねぎ △にんじん △キャベツ △とうもろこし △チンゲンサイ しお こしょう しょうゆ □あぶら □りんごジャム　1ふくろ	すしず □きょうかまい ○ちくわ ○こうやどうふ △にんじん △ごぼう △とうもろこし △ほししいたけ △グリンピース □さとう しょうゆ・さけ にぼしだし ○わかさぎ しお・こしょう □でんぷん □あげあぶら □そうめん ○とうふ ○かまぼこ △たまねぎ △にんじん △えのきたけ △ねぎ しお・しょうゆ にぼしだし だしこんぶ	○ぶたひきにく ○ベーコン ○しろいんげん △にんにく △たまねぎ △にんじん △トマト（みずに） △パセリ しお・こしょう ケチャップ チリパウダー ソース □さとう □デミグラスソース □あぶら ○ミニウインナー □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △キャベツ △パセリ ポークブイヨン チキンブイヨン しお・こしょう しょうゆ □あぶら ○チーズ　2こ	△なめしのもと □きょうかまい ○とりにく ○やさいてんボール ○あつあげ ○だいず（みずに） □じゃがいも △にんじん △だいこん △さやいんげん □ごま □さとう しょうゆ さけ みりん にぼしだし ○あぶらあげ △はくさい △こまつな □さとう しょうゆ にぼしだし	○グリルチキン　1こ □さとう しょうゆ みりん ○あぶらあげ ○だいず（みずに） △にんじん ○ひじき △さやいんげん □さとう しょうゆ さけ □ごまあぶら にぼしだし ○とうふ ○あぶらあげ □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △ねぎ ○みそ にぼしだし	△ドライパイン はるまき　1こ □あげあぶら ○ぶたにく ○いか ○うずらたまご △しょうが △たまねぎ △にんじん △はくさい △たけのこ（みずに） △ほししいたけ △チンゲンサイ ポークブイヨン しお こしょう しょうゆ さけ オイスターソース □でんぷん □ごまあぶら □あぶら

日	14日（金）	18日（火）	19日（水）	20日（木）
献立	なつやさいカレー □（ごはん大） ○ぎゅうにゅう コールスローサラダ	□ごはん ○ぎゅうにゅう ぶたキムチ わかめスープ ヨーグルト	□ごはん（小） ○ぎゅうにゅう カレーに はるさめサラダ じゃこピーマン	□パン ○ぎゅうにゅう やきそば ★きびなごいそべフライ フルーツミックス
副食材料	○ぶたにく △にんにく △しょうが □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △なす △かぼちゃ □オリーブオイル △ピーマン ポークブイヨン □カレールウ カレーこ しお こしょう ケチャップ ソース しょうゆ □あぶら △にんじん △キャベツ △とうもろこし コールスロードレッシング	○ぶたにく △たまねぎ △にんじん △もやし △にら △はくさいキムチ しお・こしょう しょうゆ・さけ □ごまあぶら トウバンジャン ○やきぶた ○とうふ ○うずらたまご △たまねぎ △にんじん △チンゲンサイ △えのきたけ ○わかめ □ごま △しょうが ポークブイヨン しお・こしょう しょうゆ・さけ □ごまあぶら にぼしだし ○ヨーグルト　1こ	○とりつくね ○ベーコン □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △さやいんげん □さとう しょうゆ みりん カレーこ にぼしだし △にんじん △キャベツ □はるさめ たまねぎドレッシング ○ちりめんじゃこ △ごぼう △ピーマン ○くきわかめ □ごま □さとう しょうゆ みりん □ごまあぶら	□やきそばめん ○ぶたにく ○いか ○ちくわ △たまねぎ △にんじん △キャベツ △もやし △ねぎ ○けずりぶしこ しお こしょう ソース □あぶら ○きびなごいそべフライ □あげあぶら △りんご（シロップづけ） △おうとう（かんづめ）

7月はおいしい夏野菜が登場します!

トマト
太陽のような赤い色。
カロテンやビタミンＣも多い。
3日　トマトスープ

きゅうり
若い実を食べる。
水分がたっぷりで、暑さでほてった体をいやしてくれる。
4日　きゅうりづけ

ピーマン
ビタミンＣがたっぷり。熟した赤ピーマンもあるよ。
19日　じゃこピーマン
14日　なつやさいカレー

かぼちゃ
じつは夏が旬。ビタミンA･C･Eの三拍子が揃ったスーパー野菜。
14日　なつやさいカレー

なす
油との相性抜群。油で炒めてから、みそ汁に入れると色落ちせずコクも増す。
4日　なすのみそしる
14日　なつやさいカレー

夏野菜は水分の補給にもなるので、いっぱい食べて暑い夏を元気にすごしましょう！

半夏生にはたこを食べよう!

7月献立には、「たこいりかきあげ」が登場します！

2学期の給食は9月5日（火）から始まります。

○印…血・肉・骨になり、からだをつくるもの（赤色）　□印…熱や力のもとになるもの（黄色）　△印…からだの調子をととのえるもの（みどり色）　★印…かみかみメニュー　（網掛け）…兵庫県産食材

◎物資等の都合により変更する場合があります。◎アップルパンや麦ごはんなどの主食への混ぜ込み材料は、副食材料欄に記載しています。

給食費引落日：7月31日（月）[6月分]
：8月31日（木）[7月分]
★口座への入金をお願いします★