

7月予定献立表

実施回数 11回

平均エネルギー 613kcal

平均たんぱくしつ 21.1g

加古川市教育委員会
学 務 課

日	1日（水）	2日（木）	3日（金）	6日（月）	7日（火）	8日（水）	9日（木）	10日（金）
献立	□ごはん（小） ○ぎゅうにゅう ゴーヤのかきあげ わかめのみそしる	□パン ○ぎゅうにゅう やきそば あげしゅうまい れいとうみかん	□ごはん ○ぎゅうにゅう ごもくに にびたし ふくじんづけ	□パン ○ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ こふきいも オニオンスープ ヨーグルト	たなばたメニュー とりごぼうごはん □（ごはん小） ○ぎゅうにゅう ★わかさぎのからあげ たなばたそうめんじる	□ごはん（小） ○ぎゅうにゅう さばのしょうがに ひじきまめ みそしる	□こくとうパン ○ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ ポイルやさい はるさめスープ	□わかめごはん（大） ○ぎゅうにゅう こうやどうふのふくめに キャベツのごまずあえ
副食材料	○いか ○ちくわ △にんじん △ごぼう △かぼちゃ △ゴーヤ □こむぎこ しお □あげあぶら ○とうふ ○あぶらあげ □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △えのきたけ ○わかめ △ねぎ ○みそ にぼしだし	□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 しゅうまい □あげあぶら △れいとうみかん	○とりにく ○ちくわ ○だいず（みずに） こんにやく □じゃがいも △にんじん △だいこん △さやいんげん □さとう しょうゆ みりん さけ 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 △ふくじんづけ	○ハンバーグ 1こ □さとう しょうゆ みりん △しめじ □とうもろこしでんぷん □じゃがいも しお こしょう ○ベーコン △たまねぎ △にんじん △とうもろこし △エリンギ ポークブイヨン チキンブイヨン しお こしょう しょうゆ ○ヨーグルト 1こ	○とりひきにく △しょうが △にんじん △ごぼう △ほししいたけ △さやいんげん □さとう しょうゆ みりん さけ □あぶら ○わかさぎ しお こしょう □じょうしんこ □あげあぶら □そうめん ○とうふ ○かまぼこ △たまねぎ △にんじん △ねぎ しお しょうゆ にぼしだし だしこんぶ	○さば 1きれ △しょうが □さとう しょうゆ さけ ○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 △えのきたけ △ねぎ ○みそ にぼしだし	□くろぎとう 1こ △かぼちゃコロッケ □あげあぶら △にんじん △キャベツ ソース ○ぶたにく ○とうふ ○うずらたまご △たまねぎ △にんじん △チンゲンサイ □りよくとうはるさめ △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	○わかめごはんのもと □きょうかまい ○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 ○あぶらあげ △キャベツ △にんじん す □さとう しょうゆ □ごま □ごまあぶら にぼしだし
日	13日（月）	14日（火）	15日（水）	なつ やす 夏休みの食生活 き 気をつけたい ポイント や さい（野菜）を しっかり 食べよう せい かつ 生活リズムが整う朝の習慣 せい かつ 朝の光を浴びる あさ 朝ごはんをよくかんで食べる な んでも 食べて 丈夫な体 をつくろう す いぶん（水分） 補給を こまめに しよう つ め（冷）たいものの とり過ぎに 気をつけよう み んなで食事を する 機会をつくろう すいぶん ほきゅう 水分補給のポイント のどが渇いたと感じる前に飲む コップ1杯程度をこまめに飲む 汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる 出典：月刊 学校給食				
献立	□パン ○ぎゅうにゅう さわらのなんばんづけ にくだんごスープ りんごジャム	なつやさいカレー □（むぎごはん大） ○ぎゅうにゅう コーンサラダ	□ごはん ○ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものにも ★きりぼしだいこんのあまずに ひじきつくだに					
副食材料	○さわら 1きれ しお こしょう □じょうしんこ □あげあぶら △たまねぎ △にんじん す □さとう しょうゆ しお いちみつとうがらし ○とりつくね △たまねぎ △にんじん △はくさい △もやし △ねぎ △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 □りんごジャム 1ふくら	□おむぎ □きょうかまい ○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 △きゅうり たまねぎドレッシング	○とりにく こんにやく □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 さけ にぼしだし ○あぶらあげ △にんじん △きりぼしだいこん □ごま す □さとう しょうゆ しお □ごまあぶら にぼしだし ○ひじきつくだに					