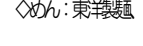






























7月分献立表

黄色の中間 おもに熱や力となり、体を動かす力のもとになる		赤色の中間 おもに血や骨や肉になり、体をつくる		緑色の中間 おもに体の調子を整える					
<p>ちゅうしょくしょくさい のうりん くだ じもとぎょうしゃ</p> <p>給食食材を納品して下さっている地元業者さん</p> <p>◇お米：風連有機農業具袋部 風連有機農業生産組合 </p> <p>◇作りみそ：カントリーマアック </p> <p>◇大豆製品：とうらの藤井 </p> <p>◇SPF豚肉：鈴木ビットファーム </p> <p>◇しいたけ、豆腐：名寄丘の上学園 </p> <p>◇五目おこわ：名寄菓子部給 </p> <p>◇もちし：坂本食品 </p> <p>◇すりみ食品：えびす食品 </p> <p>◇牛肉：ニチロ（地域貢献のため） </p> <p>◇めん：東洋麺 豊成麺 </p>		<p>1 (水)</p> <p>小1656kcal 中768kcal</p> <p>★ピビンパ </p> <p>★牛乳 </p> <p>★豆腐としめじのスープ </p> <p>黄：ごはん 砂糖 ごま油 </p> <p>赤：牛乳 豚肉 卵 豆腐 </p> <p>緑：にんじん もやし 小松菜 しめじ 長ねぎ </p>		<p>2 (木)</p> <p>小581kcal 中694kcal</p> <p>★肉うどん </p> <p>★牛乳 </p> <p>★五目おこわ </p> <p>★ブルーベリーヨーグルト </p> <p>黄：うどん もち米 </p> <p>赤：牛乳 豚肉 鶏肉 はんぺん 油揚げ ヨーグルト </p> <p>緑：人参 鶏 じゃがいも 長ねぎ ほうろこ こんにゃく、しいたけ、ブルーベリー </p>		<p>3 (金)</p> <p>小620kcal 中738kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 </p> <p>★とりちゃんこ汁 </p> <p>★ひじきのケチャップ炒め </p> <p>★さんまのみそ煮 </p> <p>黄：ごはん じゃがいも 砂糖 油 </p> <p>赤：牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ ひじき さんま </p> <p>緑：にんじん 大根 こんにゃく、白菜 ピーマン 長ねぎ </p>			
<p>6 (月)</p> <p>小1486kcal 中596kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 </p> <p>★みそ汁(白菜・たまご) </p> <p>★豚肉のオイスターソース炒め </p> <p>★いかリングフライ(小2個・中3個) </p> <p>黄：ごはん 油 砂糖 ごま油 だし粉 パン粉 </p> <p>赤：牛乳 豚肉 卵 しいたけ みそ </p> <p>緑：白菜 ほうろこ 玉ねぎ にんじん ピーマン </p>		<p>7 (火)</p> <p>小1503kcal 中560kcal</p> <p>★バターパン ★牛乳 </p> <p>★レタスと豚肉のスープ </p> <p>★もやしのパターしょうゆ炒め </p> <p>★かぼちゃグラタン </p> <p>黄：バターパン 油 パター、マカロニ </p> <p>赤：牛乳 豚肉 チーズ </p> <p>緑：にんじん 玉ねぎ レタス もやし コーン、かぼちゃ </p>		<p>8 (水)</p> <p>小1794kcal 中889kcal</p> <p>★ハヤシライス </p> <p>★牛乳 </p> <p>☆キャバツのレモン </p> <p>ドレッシングサラダ </p> <p>黄：ごはん じゃがいも 油 </p> <p>赤：牛乳 牛肉 </p> <p>緑：にんじん 玉ねぎ キャバツ きゅうり </p>		<p>9 (木)</p> <p>小628kcal 中760kcal</p> <p>★醤油野菜ラーメン </p> <p>★牛乳 </p> <p>★わかめごはん </p> <p>黄：ラーメン 油 ごはん </p> <p>赤：牛乳 豚肉 はんぺん わかめ </p> <p>緑：玉ねぎ 長ねぎ にんじん 白菜 もやし </p>		<p>10 (金)</p> <p>小623kcal 中741kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 </p> <p>★みそ汁(豆腐・なめこ) </p> <p>★韓国風じゃがいも煮 </p> <p>★きんぴら肉団子(1人2個) </p> <p>黄：ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま </p> <p>赤：牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 </p> <p>緑：なめこ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ごま </p>	
<p>13 (月)</p> <p>小634kcal 748 kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 </p> <p>★みそ汁(もやし・新玉ねぎ) </p> <p>★ひじきのごまネーズ和え </p> <p>☆さばの生姜煮 </p> <p>黄：ごはん じゃがいも 砂糖 マヨネーズ ごま </p> <p>赤：牛乳 鶏肉 ひじき さば みそ </p> <p>緑：玉ねぎ キャバツ にんじん </p>		<p>14 (火)</p> <p>小1594kcal 中708kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 </p> <p>★みそ汁(大根・まいたけ) </p> <p>★キャバツの炒め物 </p> <p>★玉ねぎコロック </p> <p>黄：ごはん 油 砂糖 パン粉 マヨネーズ </p> <p>赤：牛乳 豚肉 みそ ツナ </p> <p>緑：しいたけ 大根 玉ねぎ にんじん キャバツ </p>		<p>15 (水)</p> <p>小659kcal 中772kcal</p> <p>★中華丼 </p> <p>★牛乳 </p> <p>★野菜のナムル </p> <p>黄：ごはん でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま </p> <p>赤：牛乳 豚肉 しいたけ、すりおろし、卵、ハム </p> <p>緑：しいたけ、ほうろこ、にんじん、白菜、玉ねぎ、もやし、きゅうり </p>		<p>16 (木)</p> <p>小684kcal 中792kcal</p> <p>★カレーうどん </p> <p>★牛乳 ★ごはん </p> <p>★日向夏ゼリー </p> <p>黄：うどん ごはん 砂糖 </p> <p>赤：牛乳 豚肉 さつまいも </p> <p>緑：しいたけ 玉ねぎ にんじん 日向夏 </p>		<p>17 (金)</p> <p>小1578kcal 中698kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 </p> <p>★すまし汁(はんぺん・椎茸) </p> <p>★五目きんぴら </p> <p>★鮭のみそマヨ焼き </p> <p>黄：ごはん 油 砂糖 マヨネーズ </p> <p>赤：牛乳 はんぺん 豚肉 鮭 みそ </p> <p>緑：しいたけ 長ねぎ ごま、にんじん、めし、さや、わかめ </p>	
<p>20 (月)</p> <p>小1523kcal 中628kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 </p> <p>★みそ汁(しめじ・小松菜) </p> <p>★もやしとツナの炒め物 </p> <p>★ほっけの磯辺揚げ </p> <p>黄：ごはん 油 パン粉 ごま </p> <p>赤：牛乳 ツナ ほっけ 青のり みそ </p> <p>緑：しめじ 小松菜 長ねぎ もやし </p>		<p>21 (火)</p> <p>小1570kcal 中640kcal</p> <p>★米粉パン ★牛乳 </p> <p>★野菜スープ </p> <p>★ポテトのチーズ煮 </p> <p>★オムレツのケチャップソースかけ </p> <p>黄：米粉パン、じゃがいも 油 砂糖 </p> <p>赤：牛乳 ウィナー、チーズ 卵 </p> <p>緑：白菜 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ コーン、パセリ </p>		<p>22 (水)</p> <p>小1794kcal 中932kcal</p> <p>★ビーフカレー </p> <p>★牛乳 </p> <p>★キャバツの棒々鶏 </p> <p>ドレッシング和え </p> <p>黄：ごはん じゃがいも 油 ごま </p> <p>赤：牛乳 牛肉 チーズ 鶏肉 わかめ </p> <p>緑：にんじん 玉ねぎ キャバツ きゅうり にんじん </p>		<p>23 (木)</p> <p>海の日</p> <div style="text-align: center;">  <p>7月平均栄養価 たん白質@238g @272g 脂 肪@189g @206g ナトリウム@30g @35g (塩分相当量)</p> </div>		<p>24 (金)</p> <p>スポーツの日</p> <div style="border: 2px dashed blue; padding: 5px;"> <p>7月 の名寄産食材</p> <p>菜 もち菜 SPF豚肉 作りみそ しんじけ もやし ピーマン キャバツ きゅうり</p> </div>	
<p>27 (月)</p> <p>小1574kcal 中666kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 </p> <p>★中華スープ </p> <p>★大根のピリ辛煮 </p> <p>★チキンみそカツ </p> <p>黄：ごはん 油 砂糖 パン粉 </p> <p>赤：牛乳 豚肉 鶏肉 みそ わかめ </p> <p>緑：チゲ菜 もやし コーン 大根 人参 ほうろこ、しいたけ、さやわかめ </p>		<p>28 (火)</p> <p>小1617kcal 中726kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 </p> <p>★みそ汁(たもぎ・豆腐) </p> <p>★炒り鶏 </p> <p>★さんまの蒲焼き(1人2切) </p> <p>黄：ごはん 油 砂糖 </p> <p>赤：牛乳 豆腐 鶏肉 さつまいも みそ さんま </p> <p>緑：たもぎ、長ねぎ にんじん 玉ねぎ ごま、さやわかめ </p>		<p>29 (水)</p> <p>小1655kcal 中768kcal</p> <p>★豚丼 </p> <p>★牛乳 </p> <p>★白菜とわかめの甘酢和え </p> <p>黄：ごはん 油 砂糖 でん粉 </p> <p>赤：牛乳 豚肉 わかめ、かつお節 </p> <p>緑：にんじん 玉ねぎ ほうろこ、こんにゃく、長ねぎ 白菜 </p>		<p>30 (木)</p> <p>小1607kcal 中698kcal</p> <p>★スシパーティミートソース </p> <p>★牛乳 </p> <p>★キャバツとコーンスープ </p> <p>黄：スシパーティ、油 砂糖 </p> <p>赤：牛乳 豚肉 チーズ </p> <p>緑：にんじん たまねぎ、しいたけ、パセリ、キャバツ、コーン </p>		<p>31 (金)</p> <p>小1543kcal 中688kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 </p> <p>★チゲン菜のオイスタースープ </p> <p>★豚キムチ炒め </p> <p>☆かにしゅうまい(小2個・中3個) </p> <p>黄：ごはん ごま ごま油 小麦粉 </p> <p>赤：牛乳 豚肉、すりみ、かに </p> <p>緑：チゲ菜、ほうろこ、にんじん、長ねぎ、しいたけ、玉ねぎ、にら、キャバツ、もやし、大根 </p>	

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。