

令和5年

# 7月分献立表

名寄市学校給食センター

| 黄色の中間   |  | 赤色の中間  |  | 緑色の中間   |  |
|---|--|--|--|---|--|
| おもに熱や力となり、体を動かす力のもとになる  |  | おもに血や骨や肉になり、体をつくる  |  | おもに体の調子を整える                                       |  |
| <b>3 (月)</b><br>小596kcal 中710kcal                                       |  | <b>4 (火)</b><br>小581kcal 中701kcal                                    |  | <b>5 (水)</b><br>小676kcal 中796kcal                 |  |
| ★ごはん ★牛乳<br>★みそ汁(じゃがいも・わかめ)<br>★豚肉と野菜の炒め物<br>★豆腐ハンバーグしょうゆだれ             |  | ★ごはん ★牛乳<br>★ワントンスープ<br>★切り干し大根中華煮<br>★鶏と野菜の焼きつくね                    |  | ★コッペパン ★牛乳<br>★かぼちゃポターージュ<br>☆ひじきのサラダ<br>★メンチカツ   |  |
| ★ポークカレー<br>★牛乳<br>★レモンドレッシングサラダ<br>☆七夕ゼリー                               |  | ★ごはん ★牛乳<br>★みそ汁(玉ねぎ・しめじ)<br>★白菜煮ひたし<br>★鮭塩焼き ←骨に注意!                 |  | ★ごはん 油 さとう<br>こま でん粉                              |  |
| 黄:ごはん じゃがいも 油 さとう<br>こま でん粉   |  | 黄:ごはん ワンタン さとう こま油   |  | 黄:コッペパン 油 さとう こまパン粉                               |  |
| 赤:牛乳 油揚げ わかめ みそ<br>ひた肉 豆腐   |  | 赤:牛乳 豆腐 ひた肉 とり肉<br>はんぱん  |  | 赤:牛乳 ひじき とり肉                                      |  |
| 緑:キャベツ にんじん もやし   |  | 緑:にんじん 玉ねぎ もやし にら<br>切干大根 椎茸   |  | 緑:玉ねぎ かぼちゃ キャベツ<br>きゅうり にんじん しめじ                  |  |
| 緑:玉ねぎ にんじん きゅうり<br>キャベツ みかんのメロン   |  | 緑:にんじん 玉ねぎ しめじ<br>はくさい   |  |   |  |
| <b>10 (月)</b><br>小603kcal 中725kcal                                      |  | <b>11 (火)</b><br>小597kcal 中711kcal                                   |  | <b>12 (水)</b><br>小650kcal 中763kcal                |  |
| ★ごはん ★牛乳<br>★すまし汁(舞茸・長ねぎ)<br>★じゃがいもみそ煮<br>★いわしの梅煮<br>↑骨ごと食べられます         |  | ★ごはん ★牛乳<br>★みそ汁(小松菜・たまご)<br>★豚キムチ炒め<br>★コーンしゅうまい<br>(1人2こ)          |  | ★豚丼<br>★牛乳<br>★和風ドレッシングサラダ                        |  |
| ★ごはん ★牛乳<br>★レタスのオイスタースープ<br>★高野豆腐ピリ辛煮<br>★春巻き                          |  | ★ごはん ★牛乳<br>★みそ汁(白菜・油揚げ)<br>★きんぴらごぼうカレー風味<br>★ハンバーグおろしソース            |  | 黄:ごはん 油 さとう 小麦粉 春雨                                |  |
| 黄:ごはん じゃがいも さとう 油   |  | 黄:ごはん 油 こま油 小麦粉 こま   |  | 黄:ごはん 油 さとう でん粉                                   |  |
| 赤:牛乳 わかめ 油揚げ ひた肉<br>みそ いわし  |  | 赤:牛乳 たまご みそ ひた肉<br>すりみ   |  | 赤:牛乳 ひた肉 はんぱん                                     |  |
| 緑:舞茸 長ねぎ にんじん 玉ねぎ<br>いわし かつお 梅  |  | 緑:もやし にんじん 玉ねぎ 白菜<br>コーン 小松菜 キャベツ                                    |  | 緑:にんじん 椎茸 玉ねぎ ビーマン<br>こんにゃく もやし コーン               |  |
| 緑:にんじん 玉ねぎ 長ねぎ レタス<br>椎茸 だれご いわし こんにゃく                                  |  | 緑:にんじん 玉ねぎ 長ねぎ レタス<br>椎茸 だれご いわし こんにゃく                               |  | 黄:ごはん 油 さとう 小麦粉 春雨                                |  |
| 赤:牛乳 油揚げ みそ ひた肉<br>とり肉  |  | 赤:牛乳 ひた肉 高野豆腐  |  | 赤:牛乳 ひた肉 高野豆腐                                     |  |
| 緑:白菜 ごぼう にんじん ビーマン<br>大根  |  | 緑:にんじん 玉ねぎ 長ねぎ レタス<br>椎茸 だれご いわし こんにゃく                               |  | 黄:ごはん 油 さとう                                       |  |
| <b>17 (月)</b><br><b>海の日</b>   |  | <b>18 (火)</b><br>小527kcal 中637kcal                                   |  | <b>19 (水)</b><br>小624kcal 中743kcal                |  |
| ★印マークは<br>新メニューです!  |  | ★ごはん ★のりふりかけ<br>★牛乳<br>★みそ汁(まいたけ・もやし)<br>★豚肉と大根の煮物<br>★ほっけ塩焼き ←骨に注意! |  | ★黒砂糖パン ★牛乳<br>★野菜スープ<br>★ジャーマンポテト<br>★チキンカツ       |  |
| ★ごはん ★牛乳<br>★貝だくさん汁<br>★もやしのバターソテー<br>★子持ちししゃもの甘露煮<br>↑骨ごと食べられます (1人2個) |  | 黄:黒砂糖 いちじかいも 油<br>さとう パン粉  |  | 黄:ごはん パター さとう                                     |  |
| 黄:ごはん 油 さとう   |  | 黄:黒砂糖 いちじかいも 油<br>さとう パン粉  |  | 黄:ごはん パター さとう                                     |  |
| 赤:牛乳 さつま揚げ みそ ひた肉<br>ほうたけのり   |  | 赤:牛乳 ひた肉 とり肉   |  | 赤:牛乳 豆腐 みそ ひた肉 ししゃも                               |  |
| 緑:大根 ごぼう もやし にんじん<br>いわし 舞茸   |  | 緑:にんじん キャベツ コーン<br>玉ねぎ パセリ   |  | 緑:玉ねぎ にんじん もやし コーン<br>ごぼう こんにゃく 大根 いわし<br>たまご 長ねぎ |  |
| 黄:ごはん じゃがいも 油 さとう<br>ひまわりの油   |  | 黄:ごはん 油 さとう  |  | 黄:ごはん じゃがいも 油 さとう<br>ひまわりの油                       |  |
| 赤:牛乳 ひた肉 ツナ   |  | 赤:牛乳 ひた肉 高野豆腐  |  | 赤:牛乳 ひた肉 ツナ                                       |  |
| 緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>きゅうり   |  | 緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>きゅうり  |  | 赤:牛乳 ひた肉 ツナ                                       |  |

## 7月の名寄産食材

こめ パン ひまわり油 しいたけ もやし  
ピーマン キャベツ きゅうり はくさい  
レタス かぼちゃ コーン 豆腐 油揚げ

## 7月7日は七夕です

七夕は、中国から伝わった行事のひとつです。  
「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会えることができる」という伝説にちなんでお祭りです。また、七夕の日には、笹の葉に短冊をつるし願い事をする風習があります。給食では、ひと足早く7月6日に星の形をした「七夕ゼリー」を提供します。お楽しみに!!



※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。