

令和6年

7月分献立表

名寄市学校給食センター

黄色の仲間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤色の仲間	血や骨や肉になり、体をつくる	緑色の仲間	体の調子を整える
1 (月) 小547kcal 中700kcal	2 (火) 小443kcal 中558kcal	3 (水) 小666kcal 中779kcal	4 (木) 小637kcal 中738kcal	5 (金) 小577kcal 中683kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (しめじ・小松菜) ★れんこんのきんぴら ★たれつき肉団子 (小2こ・中3こ)	★コッペパン ★牛乳 ★ポトフ ★もやしとツナの洋風炒め ★オムレツ	★夏野菜カレー ★牛乳 ★キャベツとハムのサラダ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・わかめ) ★野菜のひまわりソテー ★星のコロケ ★七夕ゼリー	★ごはん ★牛乳 ★かき玉汁 ★ごまあえ ★さばのみそ煮 ↑ 骨に注意!	
黄: ごはん 油 さとう ごま	黄: コッペパン じゃがいも 油	黄: ごはん じゃがいも 油	黄: ごはん ひまわり油 油 パン粉 じゃがいも さとう	黄: ごはん でん粉 さとう ごま	
赤: 牛乳 みそ ぶり肉 とり肉 緑: しめじ 小松菜 長ねぎ れんこん にんじん ごま こんにゃく 玉ねぎ	赤: 牛乳 ウィンナー ツナ 卵 緑: にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし いんげん	赤: 牛乳 とり肉 ハム 緑: スキーニ なす にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	赤: 牛乳 じゃがいも ぶり肉 とろろ豆腐 豚 緑: 大根 キャベツ コーン ピーマン レモン メロン	赤: 牛乳 卵 豆腐 さば みそ 緑: にんじん もやし いんげん	
8 (月) 小507kcal 中627kcal	9 (火) 小528kcal 中664kcal	10 (水) 小611kcal 中716kcal	11 (木) 小592kcal 中702kcal	12 (金) 小551kcal 中662kcal	
★ごはん ★牛乳 ★かぼちゃ団子汁 ★さつま揚げと野菜の炒め物 ★鶏肉の醤油焼き	★ごはん ★牛乳 ★野菜のスープ ★豚肉とピーマンの オイスターソース炒め ★ウィンナー	★豚すき丼 ★牛乳 ★コールスローサラダ	★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★ごはん ★味付けのり	★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (舞茸・チンゲン菜) ★肉じゃが ★たらスパイス揚げ ↑ 骨に注意!	
黄: ごはん 油 さとう	黄: ごはん 油 さとう ごま油 でん粉	黄: ごはん 油 さとう	黄: ラーメン ごはん 油	黄: ごはん じゃがいも さとう 油 でん粉	
赤: 牛乳 みそ さつま揚げ とり肉 油揚げ 緑: かぼちゃ 大根 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ いんげん	赤: 牛乳 ぶり肉 ウィンナー 緑: にんじん 白菜 コーン 玉ねぎ ピーマン	赤: 牛乳 ぶり肉 ちくね 豆腐 緑: 玉ねぎ だかご 椎茸 長ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	赤: 牛乳 ぶり肉 はんぺん みそ のり 緑: 白菜 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ にんじん もやし	赤: 牛乳 ぶり肉 たら 緑: まいたけ チンゲン菜 こんにゃく にんじん 玉ねぎ いんげん	
15 (月) 海の日	16 (火) 小524kcal 中626kcal	17 (水) 小485kcal 中557kcal	18 (木) 小659kcal 中768kcal	19 (金) 小575kcal 中739kcal	
 7月平均栄養価 たんぱく質 ㊦ 230g ㊦ 26.7g 脂 肪 ㊦ 17.4g ㊦ 19.4g ナトリウム ㊦ 2.5g ㊦ 2.9g (塩分相当量)	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・なめこ) ★鶏肉と大根の韓国風煮物 ★子持ちししゃも甘露煮 ↑ 骨に注意! (1人2尾)	★ココアパン ★牛乳 ★トマトと豆のスープ ★キャベツのソテー ★チーズハンバーグ	★シーフードカレー ★牛乳 ★もやしの和風 ドレッシングサラダ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (えのき・卵) ★豚キムチ炒め ★白花生コロッケ	
☆マークは新メニューです。	黄: ごはん さとう ごま ごま油	黄: ココアパン 油	黄: ごはん じゃがいも 油	黄: ごはん ごま ごま油 パン粉 油 じゃがいも	
	赤: 牛乳 みそ とり肉 ししゃも 緑: 白菜 なめこ 大根 にんじん ごま いんげん	赤: 牛乳 ハム 大豆 とり肉 チーズ 緑: 玉ねぎ トマト パセリ キャベツ にんじん	赤: 牛乳 えび いか 緑: にんじん 玉ねぎ もやし コーン	赤: 牛乳 みそ 卵 ぶり肉 白豆 緑: 玉ねぎ 白菜 にんじん くら キャベツ えのき	
22 (月) 小475kcal 中572kcal	23 (火) 小612kcal 中729kcal	24 (水) 小526kcal 中681kcal	25 (木) 小549kcal 中646kcal	26 (金) 小590kcal 中688kcal	
★ごはん ★牛乳 ★貝だくさんみそ汁 ★もやしのバター醤油炒め ★いわしの梅煮 ↑ 骨に注意!	★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (はんぺん・ねぎ) ★じゃがいものカレーそば ★彩り野菜のたまご焼き	★ごはん ★牛乳 ★レタスのスープ ★中華風サラダ ★ひじき入り餃子 (小2こ・中3こ)	★きつねうどん ★牛乳 ★うめちりごはん	★マーボー野菜丼 ★牛乳 ★わかめスープ	
黄: ごはん バター	黄: ごはん じゃがいも 油 さとう	黄: ごはん 油 さとう ごま油 小麦粉	黄: うどん ごはん ごま	黄: ごはん さとう でん粉 ごま油 油	
赤: 牛乳 みそ 豆腐 いわし 緑: にんじん 玉ねぎ 大根 長ねぎ もやし コーン 梅	赤: 牛乳 はんぺん ぶり肉 卵 緑: 長ねぎ 椎茸 玉ねぎ にんじん こんにゃく ほうれん草	赤: 牛乳 ハム ぶり肉 卵 ひきとり肉 緑: にんじん 玉ねぎ レタス もやし きゅうり キャベツ 長ねぎ	赤: 牛乳 とり肉 油揚げ しらす 緑: にんじん 小松菜 長ねぎ 椎茸 ごま 梅	赤: 牛乳 豆腐 ぶり肉 わかめ みそ 緑: にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸	
7月4日は七夕献立 七夕は、昔、中国から日本に伝わった星祭りの行事です。七夕には、そうめんを食べる風習があります。その由来は「策餅」という小麦粉のお菓子を7月7日に食べると無病息災で過ごせるというものから形をかえて、そうめんが食べられるようになったと言われています。給食では、星のコロケとゼリーがです。一足早いですが、楽しみながらいただきます。 7月 名寄産食材 					

※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。 ※給食費は忘れず期限までに納めましょう。