

# 7月分献立表

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	
<b>3 (月)</b> 小1675kcal 中773kcal		<b>4 (火)</b> 小1819kcal 中984kcal		<b>5 (水)</b> 小1772kcal 中906kcal	
★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(しめじ・わかめ) ★いもじゃこ煮 ★さばのみそ煮		★ごはん ★牛乳 ★煮込みジンギスカン ★えびぎょうざ(小2個・中3個) ★みかんゼリー		★牛丼 ★牛乳 ★白菜のおかかあえ	
★あんかけ焼きそば ★牛乳 ★フルーツの ヨーグルトあえ		★ごはん ★牛乳 ★根菜のこまめ汁 ★キャベツの和風サラダ ★ハンバーグのおろしソースかけ <small>1量のたけをしたハンバーグです!</small>		★ごはん ★牛乳 ★牛乳 ★牛乳 ★牛乳	
黄:ごはん 油 さとう じゃかも こま 赤:牛乳 わかめ しらす ぶり肉 さばみそ 緑:しめじ 長ねぎ にんじん 玉ねぎ さやひんげん		黄:ごはん ぎょうざの皮 赤:牛乳 シンガスカン 油あげ えび すりみ 緑:キャベツ もやし 玉ねぎ みかん		黄:ごはん 油 さとう でんぷん 赤:牛乳 牛肉 わかめ かつお 緑:玉ねぎ にんじん だしご こんにゃく 長ねぎ ごま 白菜	
黄:ラーメン 油 さとう でんぷん 赤:牛乳 ぶり肉 なると うすら卵 ヨーグルト		黄:ごはん ごま 油 赤:牛乳 油あげ とり肉 みそ ハンバーグ 緑:小松菜 ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ キャベツ きゅうり		黄:ごはん 油 さとう でんぷん 赤:牛乳 ぶり肉 なると うすら卵 ヨーグルト 緑:ぶり肉 にら にんじん 玉ねぎ 小松菜 もやし りんご 洋なし	
<b>10 (月)</b> 小1608kcal 中711kcal		<b>11 (火)</b> 小1606kcal 中705kcal		<b>12 (水)</b> 小1643kcal 中752kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(たこボール) ★マーボー大根 ★いわしの梅煮		★バターパン★牛乳 ★アルファベットマカロニスープ ★洋風じゃがいも煮 ★チキンカツ <small>ソース</small>		★ビビンバ丼 ★牛乳 ★わかめスープ	
★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(生あげ・まいたけ) ★豚肉のオーストリア風味 ★さんまのみそ煮		黄:ごはん あらら さとう 油 ごま油 赤:牛乳 ぶり肉 たまご わかめ 緑:にんじん もやし 小松菜 長ねぎ キャベツ		黄:ラーメン ごはん 油 ごま 赤:牛乳 ぶり肉 なると しらす 緑:玉ねぎ 長ねぎ にんじん 白菜 もやし 青菜	
黄:ごはん 油 さとう ごま油 でんぷん 赤:牛乳 たまご すりみ みそ ぶり肉 いわし 緑:白菜 にんじん 大根 だしご しめじ 長ねぎ うめ		黄:バター マカロニ じゃかも 油 パン粉 さとう 赤:牛乳 ぶり肉 とり肉 緑:にんじん 白菜 玉ねぎ さやひんげん パセリ		黄:ごはん 油 さとう ごま油 赤:牛乳 ぶり肉 なると しらす 緑:玉ねぎ 長ねぎ にんじん 白菜 もやし 青菜	
<b>17 (月)</b> <b>海の日</b>		<b>18 (火)</b> 小1685kcal 中776kcal		<b>19 (水)</b> 小1756kcal 中888kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそワタンスープ ★白菜のごまあえ ★いか天ぷら		★ポークカレー ★牛乳 ★キャベツのサラダ		★きつねうどん ★牛乳 ★五目おこわ	
黄:ごはん 油 さとう わたんごま 天ぷら粉 赤:牛乳 ぶり肉 みそ いわし 緑:にんじん 玉ねぎ もやし 白菜 小松菜		黄:ごはん 油 じゃがいも 赤:牛乳 ぶり肉 こなチーズ 緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり		黄:うどん、もち米 油 赤:牛乳 とり肉 油あげ 緑:にんじん 小松菜 長ねぎ しらす ごま だしご こんにゃく	
黄:ごはん 油 さとう マヨネーズ ごま油 赤:牛乳 みそ とり肉 油あげ ちくわ さんま 緑:にんじん 大根 こんにゃく 白菜 長ねぎ ごま じゃがいも		<b>20 (木)</b> 小1604kcal 中727kcal		<b>21 (金)</b> 小1734kcal 中841kcal	
★ごはん ★牛乳 ★とりちゃんこ汁 ★ごぼうサラダ ★さんまの蒲焼き(1人2切れ)		★ごはん ★牛乳 ★みそワタンスープ ★白菜のごまあえ ★いか天ぷら		★ごはん ★牛乳 ★とろろ汁 ★ごぼうサラダ ★さんまの蒲焼き(1人2切れ)	
黄:ごはん 油 さとう わたんごま 天ぷら粉 赤:牛乳 ぶり肉 みそ いわし 緑:にんじん 玉ねぎ もやし 白菜 小松菜		黄:ごはん 油 じゃがいも 赤:牛乳 ぶり肉 こなチーズ 緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり		黄:うどん、もち米 油 赤:牛乳 とり肉 油あげ 緑:にんじん 小松菜 長ねぎ しらす ごま だしご こんにゃく	
<b>24 (月)</b> 小1631kcal 中725kcal		<b>25 (火)</b> 小1704kcal 中824kcal		<b>26 (水)</b> 小1734kcal 中841kcal	
★ごはん ★牛乳 ★スープカレー ★もやしとわかめの甘酢あえ ★豆腐ハンバーグ		★蒲焼/バターパン ★牛乳 ★かぼちゃシチュー ★キャベツのソテー ★ウイナーのチャップソースかけ ★ミルクココア		★ブルコギ丼 ★牛乳 ★つぼ煮け ★いちごクレープ	
黄:ごはん さとう じゃかも バター ごま 赤:牛乳 とり肉 わかめ かつお かつお かつお 緑:玉ねぎ にんじん しらす もやし えびみそ キャベツ ピーマン パセリ		黄:バターパン 油 さとう ひまわり油 赤:牛乳 ぶり肉 とり肉 緑:にんじん 玉ねぎ しめじ かぼちゃ キャベツ		黄:ごはん あらら さとう クレープ 赤:牛乳 ぶり肉 みそ 緑:にんじん 玉ねぎ ピーマン もやし だいこん しらす	
黄:ラーメン ごはん 油 ごま 赤:牛乳 ぶり肉 なると わかめ 緑:玉ねぎ 白菜 長ねぎ にんじん チンゲン菜		<b>7月4日は</b> <b>なよろ(746)の白</b> 名寄市のご当地グルメ、 「煮込みジンギスカン」が 出ます!		7月平均栄養価 たん白質@25.2g @29.1g 脂 肪@20.3g @22.6g ナトリウム@30.0g @36.6g (塩分相当量)	

**給食食材を納品して下さっている 地元業者さん**

- ◇お米: 風連有機農業倶楽部
- ◇ひまわり油: ひまわり工房
- ◇もやし: 坂本食品
- ◇いわし: 豆腐: 名寄の上学園
- ◇SPF豚肉: 鈴木ビットファーム
- ◇ゆめ: 東洋麺類 豊田製麺 米澤製麺
- ◇おこわ: 名寄集子組合
- ◇作りみそ: カントリーマアム
- ◇すりみ食品: えびす食品
- ◇大豆製品: とうふの藤井
- ◇牛肉、ラム肉: 二子口(地域貢献のため)

**25日(火)はミルクがつかます!**

- ①ミルクの先の白い部分を折ってはずします。
- ②牛乳の飲み口にミルクの先をさして、中のココア味の液体を入れます。
- ③牛乳がこぼれないよう、牛乳の飲み口をおさえながら、よくふります。

牛乳がココア味になるよ!

※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。 ※給食費は忘れずご期限までに納めましょう。