



7月 学校給食予定献立表



伊予市学校給食センター

日曜	献立名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	エネルギー (Kcal)	
		おもに体をつくる もとなるもの	おもに体の調子を整える もとなるもの	おもにエネルギーの もとなるもの	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					小学校	中学校
1 火	たこめし 牛乳	たこ あぶらあげ きゅうにゅう	にんじん ねぎ だいこん きゅうり	こめ さといも でんぶん	570	702
	けんちんじる	ぶたにく あつあげ とりにく			29.5	36.1
	わかどりのしおこうじやき	しらすばし			29.4	28.1
	きゅうりもみ					
2 水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	にんじん しょうが キャベツ たけのこ たまねぎ	こめ さとう あぶら ごま	606	771
	あつあげのちゅうかいだめ	みそ わかめ こにぼし あおのり	ほししいたけ ながねぎ きゅうり ゆず		27.7	34.3
	きゅうりのゆずあえ				27.3	25.2
	いりこのいそかあえ					
3 木	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう ロースハム たまご	トマト セロリー チンゲンサイ しょうが	パン さとう あぶら こむぎこ	571	714
	トマトスープ	とりにく だいず	キャベツ	でんぶん	30.7	38.3
	ささみとキャベツのいためもの				32.5	31.0
	だいずかりんとう					
4 金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく みそ	トマト ねぎ たまねぎ なす ほししいたけ	こめ こむぎこ あぶら さとう	648	827
	いよこみそしる	たちうお たまご いか かまぼこ	きゅうり キャベツ		25.9	31.6
	たちうおのてんぷら				32.5	30.6
	すのもの					
7 月	げんりょうごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ きゅうり ほししいたけ ごぼう	こめ そうめん でんぶん	625	774
	ひやしそめん	かまぼこ だいず	えだまめ	さとう あぶらアーモンド	19.6	23.2
	ナッツごぼう				23.5	22.0
	えだまめ	たなばたこんだて				
8 火	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんじん さやいんげん たまねぎ ゆかり きゅうり	こめ じゃがいも こんにゃく	575	711
	にくじゃが	こおなごつくだに	キャベツ レモン	さとう あぶら	20.4	24.3
	こおなごちりめん				20.7	18.7
	キャベツときゅうりのゆかりあえ	アレルギーなしのひ				
9 水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ	こめ じゃがいも ルウ あぶら	640	812
	ポークカレー	なまクリーム くきわかめ	きゅうり コーン すいか	さとう ごま ごまあぶら	19.6	23.9
	くきわかめのサラダ				27.4	25.7
	すいか					
10 木	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく	にんじん たまねぎ パセリ	パン じゃがいも パイきじ	620	773
	コーンスープ	ぶたにく	ピーマン セロリー コーン	あぶら フレンチドレッシング	25.5	31.4
	ミートパイ		キャベツ きゅうり にんにく		35.3	34.2
	トマトケチャップ	オーストラリアようり				
11 金	コールスローサラダ					
	キムチごはん 牛乳	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	ほうれんそう ねぎ たけのこ	こめ あぶら	583	751
	はるさめスープ	やきぶた ホキ しおこんぶ	きゅうり セロリー レモン	りよくとうはるさめ でんぶん	29.2	36.0
	ホキのレモンあえ		キムチ	さとう	27.5	28.3
14 月	きゅうりのこんぶあえ					
	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ もやし	こめ こんにゃく	562	676
	さわにわん	とりにく あぶらあげ ひじき	さやいんげん きゅうり キャベツ	あぶら さとう	21.9	24.2
	いそに	しらすばし			22.1	19.8
15 火	じゃこサラダ					
	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	にら にんじん ほししいたけ たまねぎ セロリー	こめ でんぶん あぶら	570	721
	たまごにらのスープ	みそ こにぼし あおのり	なす ながねぎ にんにく しょうが	ごま さとう	24.2	29.7
	マーボーなす				24.8	23.0
16 水	ごまあじりこ					
	ごはん 牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう やきぶた	にんじん ねぎ しめじ たまねぎ	こめ ピーファン ごまあぶら	595	754
	ピーファンじる	ちくわ たまご	こまつな もやし えだまめ	こめこ こむぎこ あぶら	20.6	24.9
	ちくわのかきあげ				23.6	21.5
17 木	もやしのサラダ					
	しょうパン 牛乳	ぎゅうにゅう どうふ わかめ	ねぎ えのきたけ たまねぎ キャベツ	パン こむぎこ パンこ	658	779
	わかめじる	たまご ホッケ		あぶら タルタルソース	32.3	39.5
	ホッケフライ			とうにゅうパンナコッタ	28.3	26.9
17 木	せんキャベツ タルタルソース					
	どうにゅうパンナコッタ	セレクトきゅうしよく				
	ゆかりごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ねぎ えのきたけ たまねぎ キャベツ	こめ さとう	623	752
	わかめじる	とうふ わかめ とりにく	きゅうり コーン ゆかり	いよかンドレッシング	25.7	30.8
B	てりやきチキン			ソーダゼリー	19.8	18.4
	グリーンサラダ					
	ソーダゼリー					

- ※ 食材の都合により、献立を変更することがあります。
 ※ 学年別の中止日については、各校の行事予定表をご確認ください。
 ※ 今月の伊予市産は、米、小煮干し、なす、たけのこ、ほししいたけです。



イラスト: 南山崎小学校

夏野菜には、トマト、きゅうり、ピーマン、とうもろこし、かぼちゃ、おくら、ゴーヤなどたくさんの種類があります。これらの夏野菜には、夏の間に不足しがちなカロテンやビタミンCなどの栄養素がたくさん含まれていて、夏バテ防止になります。夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。

