

# 7月 学校給食献立表



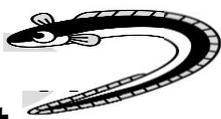
基準値(中学生)	
エネルギー (kcal)	830
たんぱく質 (g)	摂取エネルギーの13~20%
カルシウム (mg)	450

日 (曜)	主食 牛乳	主菜・副菜	使用している食品						栄養価
			赤の食品		緑の食品		黄色の食品		
			体をつくる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		
1 (木)	枝豆しそごはん 牛乳	焼きししやも 生姜ひたし なすのみそ汁	ししやも 厚揚げ みそ	牛乳	枝豆 しそ 小松菜 にんじん	キャベツ しょうが なす 玉ねぎ ねぎ	精白米 さとう	米油	835 34.7 595
2 (金)	ごはん 牛乳	たこの唐揚げ わかめサラダ オレンジ 夏野菜ポトフ ふりかけ	たこ ウインナー	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	きゅうり 大根 玉ねぎ キャベツ とうもろこし オレンジ	精白米 でんぶん じゃがいも	米油 ごま油	863 33.9 529
5 (月)	華やかごはん 牛乳	さばのごまみりん焼き 青菜とコーンのサラダ じゃがいものみそ汁 冷凍りんご	さば 厚揚げ みそ	牛乳	大根葉 かぼちゃ 小松菜 ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし ねぎ しいたけ りんご	精白米 さとう じゃがいも	米油 ごま ドレッシング	881 35.8 456
6 (火)	クロワッサン 牛乳	鶏肉のマスタード焼き なすとトマトのスパゲッティ ナタデココ入りフルーツポンチ チーズ	鶏肉 みそ ハム	牛乳 チーズ	にんじん 枝豆 トマト	玉ねぎ なす にんにく しょうが パイン 黄桃 みかん りんご	クロワッサン スパゲッティ ナタデココ	米油 オリーブ油 マヨネーズ	899 35.7 450
7 (水)	カレーピラフ 牛乳	星型ハンバーグ ケチャップ小袋 ドレッシングサラダ セタスープ 天の川ゼリー	鶏肉 豚肉 ベーコン かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ グリーンピース ブロッコリー オクラ	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ みかん しいたけ	精白米 さとう 春雨 ゼリー	米油 ドレッシング	837 32.3 468
8 (木)	ごはん 牛乳	豚肉とレバーのケチャップがらめ きゅうりの酢物 アメリカンチェリー えび団子入り冬瓜汁 小魚	豚肉 レバー ツナ えび すりみ うすあげ みそ	牛乳 小魚	枝豆 パプリカ にんじん	しょうが きゅうり もやし 冬瓜 玉ねぎ ねぎ アメリカンチェリー	精白米 でんぶん さとう じゃがいも	米油	939 44.3 452
9 (金)	ごはん 牛乳	麻婆なす ナムル ミニトマト 中華スープ ヨーグルト	豚肉 みそ 鶏肉 卵	牛乳 ヨーグルト	枝豆 ニら にんじん ミニトマト	なす 玉ねぎ しょうが もやし しいたけ とうもろこし ねぎ	精白米 さとう でんぶん	米油 ごま油	897 34.3 455
12 (月)	ごはん 牛乳	揚げギョーザ 切干和え 厚揚げの中華煮 杏仁デザート	豚肉 鶏肉 厚揚げ うずら卵	牛乳	小松菜 にんじん グリーンピース	キャベツ もやし 切干大根 たけのこ 玉ねぎ しいたけ	精白米 小麦粉 さとう でんぶん	米油 ごま油	974 35.0 492
13 (火)	米粉コッペパン 牛乳	ミートボールのケチャップがらめ ミックスポテト モロヘイヤスープ メロン	豚肉 鶏肉 ベーコン とうふ 卵	牛乳 チーズ	にんじん パセリ モロヘイヤ	とうもろこし 玉ねぎ ねぎ メロン	米粉 パン じゃがいも でんぶん	米油	889 33.8 460
14 (水)	菜めし 牛乳	あじのカレー焼き ゴーヤチャンプル もずくスープ シークワーサーゼリー	あじ ベーコン 木綿豆腐 卵 とうふ	牛乳 もずく	大根葉 にんじん チンゲン菜	にがうり 玉ねぎ シークワーサー	精白米 米粉 さとう でんぶん	米油	877 38.9 450
15 (木)	スタミナ丼 (ごはん) 牛乳	(豚肉の生姜焼き) おひたし 鉄分たっぷり汁 オレンジ	豚肉 高野豆腐 うすあげ 卵 みそ	牛乳 わかめ ひじき	ニら にんじん グリーンピース 小松菜	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし オレンジ	精白米 しらたき さとう	米油	856 36.8 451
16 (金)	ごはん 牛乳	いわしの蒲焼き ひじき炒め ミニトマト かぼちゃのみそ汁 大福アイス	いわし うすあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 枝豆 かぼちゃ 小松菜 ミニトマト	とうもろこし しいたけ 玉ねぎ しめじ	精白米 でんぶん さとう	米油 ごま	892 32.9 456
19 (月)	夏野菜カレー (ごはん) 牛乳	(夏野菜カレー) スパニッシュオムレツ フルーツヨーグルトサラダ	豚肉 卵	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ ピーマン	にんにく しょうが なす 玉ねぎ みかん パイン 黄桃 バナナ りんご 干しぶどう	精白米 発芽玄米 じゃがいも さとう	米油	958 33.7 478
20 (火)	紅鮭ごはん 牛乳	揚げ鶏と夏野菜の甘酢炒め 五目みそ汁 すいか	鮭 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	ピーマン パプリカ かぼちゃ にんじん 小松菜	しょうが なす 玉ねぎ しめじ もやし ねぎ すいか	精白米 でんぶん さとう	米油	887 32.4 451
21 (水)	日の丸ごはん (梅干し) 牛乳	鮭ザンギの国産はちみつレモンソース 糸寒天サラダ 佃煮 小松菜のみそ汁 金メダルパイン	鮭 とうふ みそ	牛乳 糸寒天 小魚	にんじん 小松菜	梅干し しょうが レモン キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ ねぎ パイン	精白米 でんぶん はちみつ	米油 ドレッシング	837 33.5 486

太字は、立山産食材の予定です。

立山町学校給食センター

## 夏の土用の丑の日!



今年は  
7月28日

夏の土用の丑の日にうなぎを食べる風習が始まったのは江戸時代からと言われ、うなぎ屋が「丑の日に「う」の付く食べ物を食べると夏負け(夏バテ)しない」という言い伝えをもとに、宣伝したことがきっかけで広まったとされます(いろいろな説があります)。もともとは、うなぎに限らず、梅干しやウリ等も食べられていたようです。

近年、うなぎはとても高価なので、今年の土用の丑の日には、「う」の付く食べ物を取り入れてみませんか？

