

# 7月給食献立表

平成29年 給食回数 全12回

弥富中学校

曜日	献立名		主に体の組織をつくるもの(赤色)		主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
3月	ごはん	さんまの銀紙焼き 沢煮椀 ほうれん草の塩昆布和え 冷凍みかん	牛乳	さんま銀紙焼き 豚肉 塩昆布	ごぼう 大根 にんじん 干しいたけ <b>ねぎ</b> ほうれん草 もやし 冷凍みかん	白飯 こんにやく	
4火	ごはん	名古屋風唐揚げ(2個) 三色和え とうがん汁	牛乳	鶏肉 えび 豆腐	しょうが にんにく キャベツ <b>小松菜</b> にんじん とうがん <b>ねぎ</b>	白飯 小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖 こしょう いりごま 上白糖	名古屋風唐揚げは、ご当地グルメの「手羽先の唐揚げ」をイメージした味付けです。
5水	ごはん	豚しょうが丼 けんちん汁 フルーツソフトババロア	牛乳	豚肉 豆腐 <b>油揚げ</b>	玉ねぎ にんじん しょうが 大根 ごぼう <b>根みつば</b> 干しいたけ パナップ みかん 黄桃	白飯 サラダ油 上白糖 こしょう ソフトゼリーの素	
6木	サンドイッチ パン 牛乳	味噌カツサンド キャベツソテー ミネストローネ 牛乳添加物 ココア	牛乳	一口カツ 豆みそ 鶏肉	キャベツ 赤パプリカ 玉ねぎ トマト マッシュルーム なす にんじん にんにく	サド イチゴ パン 大豆油 三温糖 オリーブ油 こしょう ABCマカロニ 牛乳添加物 ココア	味噌カツは、有名な愛知県の名物料理です。
7金	ごはん	ハンバーグのデミソース 星のすまし汁 七夕ポンチ	牛乳	ハンバーグ 鶏肉 型かまぼこ 豆腐	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん オクラ ホールコーン パナップ みかん	白飯 デミソース 上白糖 ビーフン ナタデココ 炭酸飲料 皇型杏仁豆腐	七夕献立 
10月	ごはん	キムチチャーハン 愛知の豚しゅうまい(3個) 春雨サラダ わかめスープ レモンゼリー	牛乳	豚肉 しゅうまい 豆腐 わかめ	キムチ <b>ねぎ</b> <b>小松菜</b> ホールコーン 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん 干しいたけ	白飯 ごま油 上白糖 こしょう マロニー 三温糖 サラダ油 いりごま レモンゼリー	<b>今月の弥富産</b>
11火	白玉うどん	さっぱりつけ麺 めんつゆ きのこかき揚げ ゴーヤチャンプル 一口ゼリー 2個 (ぶどう味・みかん味)	牛乳	ささ身 きざみのり 卵 豚肉 生揚げ 糸切りかつお	きゅうり 大豆もやし さやいんげん ねり梅 ゴーヤ キャベツ にんじん	白玉うどん かき揚げ 大豆油 サラダ油 ごま油 一口ゼリー (ぶどう・みかん)	
12水	ごはん	さばの味噌風味焼き 十六ささげのしょうがじょう 油和え かきたま汁	牛乳	さばの味噌風味焼き 卵 かまぼこ 豆腐	十六ささげ 大豆もやし しょうが 玉ねぎ にんじん <b>根みつば</b>	白飯 上白糖 でん粉	<b>小松菜</b>
13木	サンドイッチ ロールパン 牛乳	海鮮焼きそば コーンコロッケ ささ身のごまサラダ	牛乳	えび いか 焼き竹輪 青のり粉 ささ身	キャベツ にんじん 玉ねぎ 紅しょうが ピーマン もやし きゅうり	サド イチゴ パン 焼きそば かき油 こしょう コロッケ 大豆油 三温糖 ねりごま すりごま	
14金	ごはん	麻婆豆腐 揚げぎょうざ(2個) チンゲンサイサラダ パースティデザート	牛乳	豚ひき肉 豆腐 豆みそ ぎょうざ まぐろ油漬	なす にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく <b>ねぎ</b> チンゲンサイ キャベツ ホールコーン	白飯 三温糖 ごま油 でん粉 大豆油 サラダ油 パースティデザート	<b>みつば</b>
18火	ごはん	キーマカレー ミンチカツ コンソメスープ お好み焼き(ソーダ・パコ)	牛乳	合挽肉(牛肉・豚肉) ミンチカツ 豆腐	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ ホールコーン 赤パプリカ	白飯 オリーブ油 カレー粉 大豆油 こしょう ソーダアイス パコアイス	<b>ねぎ</b>
19水	枝豆ごはん	とりつくね(2個) スタミナじゃがいも汁 小松菜の梅和え	牛乳	とりつくね 豚肉 白みそ	大根 にんじん えのきたけ <b>ねぎ</b> キムチ <b>小松菜</b> もやし 乾燥梅干し	枝豆ごはん じゃがいも	食育の日 給食終了

## ☆夏休みも、三食きちんと食べよう!! ☆

※献立は都合により変更する場合があります。

夏休みの昼食は、外食やコンビニエンスストアなどで、自分で選ぶことが多くなるかもしれません。暑い夏を乗り切るために、できるだけ「主食」「主菜」「副菜」の3つのお皿をそろえるように心がけましょう。乳製品も組み合わせると、さらにバランスの良い食事になります。

**主食**  
ごはん、パン、めんなど



**主菜**  
肉、魚、卵、大豆製品



**副菜**  
野菜、きのこ、いも、海そう類

