

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	ご牛	は さんまの銀紙焼き ん 沢煮椀 乳 ほうれん草の塩昆布和え 冷凍みかん	牛 さんま銀紙焼き 乳 豚肉 塩昆布	ごぼう 大根 にんじん 干しいたけ ねぎ ほうれん草 もやし 冷凍みかん		白飯 こんにやく	
4火	ご牛	は 名古屋風唐揚げ(2個) ん 三色和え 乳 とうがん汁	牛 鶏肉 えび 乳 豆腐	しょうが にんにく キャベツ 小松菜 にんじん とうがん ねぎ		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	ご牛	は 豚しょうが丼 ん けんちん汁 乳 フルーツソフトババロア	牛 豚肉 乳 豆腐 油揚げ	玉ねぎ にんじん しょうが 大根 ごぼう 根みつば 干しいたけ パイナップル 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 スパ	チン 味噌カツサンド ン キャベツソテー パ ミネストローネ ン 牛乳添加物 ココア	牛 一口カツ 豆みそ 乳 鶏肉	キャベツ 赤パブリカ 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 イチガ ヌ パツ 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	ご牛	は ハンバーグのデミソース ん 星のすまし汁 乳 七夕ポンチ	牛 ハンバーグ 乳 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 パイナップル みかん		白飯 デミソウソース 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	ご牛	は キムチチャーハン ん 愛知の豚しゅうまい(3個) 乳 春雨サラダ わかめスープ レモンゼリー	牛 豚肉 乳 しゅうまい 豆腐 わかめ	キムチ ねぎ 小松菜 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	今月の弥富産
11火	白玉うどん	ご牛 さらばりつけ麺 ん めんつゆ 乳 きのかき揚げ ゴーヤチャンプル 一口ゼリー 2個 (ぶどう味・みかん味)	牛 ささ身 きざみのり 乳 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	ご牛	は さばの味噌風味焼き ん 十六ささげのしょうがじょう 乳 油和え かきたま汁	牛 さばの味噌風味焼き 乳 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 根みつば		白飯 上白糖 でん粉	小松菜
13木	サンドイッチ ロールパン	チン 海鮮焼きそば ン コーンコロック パ ささ身のごまサラダ	牛 えびいか 乳 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 イチガ-パツ 焼きそば かき油 こしょう コーロック 大豆油 三温糖 ねりごま すりごま	
14金	ご牛	は 麻婆豆腐 ん 揚げぎょうざ(2個) 乳 チンゲンサイサラダ パースティデザート	牛 豚ひき肉 豆腐 乳 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 ねぎ 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	みつば
18火	ご牛	は キーマカレー ん ミンチカツ 乳 コンソメスープ お肉アイス(ソーダ・パコ)	牛 合挽肉(牛肉・豚肉) 乳 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 赤パブリカ		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	ねぎ
19水	枝豆ごはん	ご牛 とりつくね(2個) ん スタミナじゃがいも汁 乳 小松菜の梅和え	牛 とりつくね 乳 豚肉 白みそ	大根 にんじん えのきたけ ねぎ キムチ 小松菜 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

