



7月給食献立表



平成30年 給食回数 全13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
2月	ご牛	は ん乳	さばの紀州焼き 十六ささげのしょうがじょう油和え 大根と玉ねぎの味噌汁	牛乳 さばの紀州焼き 豆腐 油揚げ 合わせみそ わかめ	じゅうろくささげ もやしにんじん しょうが大根 玉ねぎ	白飯 上白糖	【十六ささげとは?】 中に豆が16個あることから、「十六ささげ」と呼ばれています。 50年以上前から愛知県で栽培されている、愛知の伝統野菜です。		
3日	ご牛	は ん乳	鶏肉の甘辛焼き とうがん汁 マカロニサラダ	牛乳 鶏肉 むきえび 豆腐	にんにく とうがん にんじん ねぎ 干しいたけ きゅうり ホルモン	白飯 三温糖 マカロニ マヨネーズ			
4日	ご牛	は ん乳	豚しょうが丼 フルーツソフトババロア 玉麩汁	牛乳 豚肉 豆腐	しょうが 玉ねぎ パナップ 大根 にんじん みつば 干しいたけ	白飯 サラダ油 上白糖 ソフトゼリーの素 みかんゼリー			
5日	サンドイッチ パンズパン 牛	味噌カツ(2個) もやし炒め風 野菜スープ 冷凍みかん	牛乳 カツ 豆みそ 鶏肉	もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ 冷凍みかん	サンドイッチパンズパン 大豆油 三温糖 じゃがいも				
6日	ご牛	は ん乳	おろしハンバーグ 星のすまし汁 七夕ボンチ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 型かまぼこ 豆腐 星型杏仁豆腐	大根 にんじん オクラ ホルモン パナップ メロンゼリー	白飯 上白糖 でん粉 ビーフン 炭酸飲料	七夕献立 		
9日	ご牛	は ん乳	キムチチャーハン しゅうまい(2個) 春雨サラダ ワンタンわかめスープ	牛乳 豚肉 しゅうまい 鶏肉 豆腐 わかめ	キムチ ねぎ 小松菜 ホルモン 玉ねぎ にんじん	白飯 上白糖 マロニー 三温糖 サラダ油 ワンタンの皮			
10日	白玉うどん 火	カレールウ コロケ ゴーヤチャンプル	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ コロケ 卵 豚肉 生揚げ 糸切りかつお	玉ねぎ にんじん ほうれん草 えのきたけ ねぎ 干しいたけ ゴーヤ キャベツ	白玉うどん カレールウ サラダ油 大豆油	ゴーヤ チャンプル 沖縄の郷土料理			
11日	ご牛	は ん乳	さばの味噌風味焼き ほうれん草の塩昆布和え かきたま汁	牛乳 さばの味噌風味焼き 塩昆布 卵 かまぼこ 豆腐	ほうれん草 もやし 玉ねぎ にんじん みつば	白飯 でん粉			
12日	スライスパン 牛	オイスター焼きそば メンチカツ 白玉ゼリーボンチ	牛乳 豚肉 竹輪 青のり粉 メンチカツ	キャベツ にんじん 玉ねぎ 青ピーマン 生 紅しょうが レモン果汁	スライスパン 焼きそば サラダ油 かき油 大豆油 みかんゼリー 白玉団子 ナタデココ 上白糖	今月の 弥富産の野菜			
13日	ご牛	は ん乳	麻婆豆腐 ぎょうざ(2個) 中華サラダ ヨーグルト	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 豆みそ ぎょうざ ヨーグルト	大根 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 ホルモン	白飯 サラダ油 三温糖 でん粉			
17日	ナ牛	夏野菜カレー 一口カツ 海藻サラダ セレクトデザート (シューアイパニオ or ユーアイパニオ or 蒲郡みかんゼリー)	牛乳 豚肉 カツ わかめ シューアイ(パニオ) シューアイ(チョコ)	玉ねぎ かぼちゃ アスパラ にんじん トマト 缶詰 にんにく しょうが キャベツ きゅうり ホルモン	ナン サラダ油 カレールウ 大豆油 青じそドレッシング 蒲郡みかんゼリー				
18日	ご牛	は ん乳	名古屋風唐揚げ(2個) ゆかり和え もずく汁 レモンゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ もずく	しょうが にんにく キャベツ 大根 ゆかり粉 にんじん 干しいたけ みつば	白飯 小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖 レモンゼリー			
19日	ご牛	は ん乳	ごぼう入りつくね(2個) ハムともやしのごま和え スタミナ団子汁	牛乳 ごぼう入りつくね チキンハム 豚肉 白みそ	もやし ほうれん草 にんじん えのきたけ ねぎ キムチ	白飯 三温糖 いりごま 餅			

※献立は都合により変更する場合があります。

10日 のゴーヤチャンプルは、沖縄の郷土料理です。「チャンプル」には、「ごちゃ混ぜ」という意味があります。ゴーヤには生活習慣病の予防効果のある、ビタミンCがたっぷり入っています。

17日 の「海藻サラダ」のドレッシングは、6月に行った給食アンケートで人気No.1だった「青じそドレッシング」を使います！

