



# 7月給食献立表



令和元年 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
1月	ごはん タラの銀紙焼き 切り干し大根のカレー炒め なすのみそ汁	牛乳 タラの銀紙焼き 豚肉 豆腐 わかめ 豆みそ	切干大根 にんじん ホウレンソウ なす 大根 干ししいたけ	白飯 サラダ油 カレー粉	旬の食材
2火	ごはん 鶏肉の甘辛焼き 竹輪の和え物 とうがん汁	牛乳 鶏肉 竹輪 えび かまぼこ 油揚げ	にんにく キャベツ きゅうり とうがん にんじん ねぎ 干ししいたけ	白飯 三温糖 マヨネーズ	なす
3水	ごはん 豚しょうが丼 玉葱汁 白玉ゼリーポンチ	牛乳 豚肉 豆腐	しょうが 玉ねぎ 大根 にんじん ねぎ 干ししいたけ レモン果汁	白飯 サラダ油 上白糖 玉葱 みかんゼリー 白玉団子 ナタデココ	トマト
4木	サンドイッチ パンズパン 味噌サンド ポイルキャベツ 野菜スープ フロースズンヨーグルト	牛乳 ロースカツ 豆みそ 鶏肉 70-ズ ヨーグルト	キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし	サトウ芋 パン 大豆油 三温糖 じゃがいも	とうがん
5金	ごはん ハンバーグ 鶏肉 星型かまぼこ 七タポンチ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 星型かまぼこ 星型杏仁豆腐	玉ねぎ トマト 大根 にんじん オクラ ホウレンソウ パナップ	白飯 三温糖 ビーフン サイダー メロンゼリー	七夕献立
8月	ごはん キムタクごはん さんまのみぞれ煮 キャベツの梅和え けんちん汁	牛乳 豚肉 さんまのみぞれ煮 豆腐 油揚げ	白菜 キムチ つぼ漬 キャベツ もやし 乾燥梅干し 大根 ごぼう にんじん みつば 干ししいたけ	白飯 サラダ油	
9火	中華めん 野菜ラーメン かぼちゃコロッケ ゴーヤチャンプル	牛乳 鶏肉 なると こんぶ 卵 豚肉 生揚げ かつお	玉ねぎ もやし にんじん ねぎ ゴーヤ キャベツ	中華めん かぼちゃコロッケ 大豆油 サラダ油	ゴーヤ チャンプル 沖縄の郷土料理
10水	ごはん さばの味噌焼き ほうれん草の塩昆布和え かきたま汁 冷凍みかん	牛乳 さばの味噌焼き 塩昆布 卵 鶏肉 かまぼこ	ほうれん草 もやし 玉ねぎ にんじん みつば 冷凍みかん	白飯 でん粉	
11木	ロールパン オイスター風味焼きそば メンチカツ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 竹輪 青のり粉 メンチカツ ヨーグルト	キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン 紅しょうが パナップ	ロールパン 焼きそば サラダ油 かき油 大豆油 みかんゼリー 黄桃缶 ナタデココ 上白糖	オクラ
12金	ごはん 麻婆豆腐 ぎょうざ(3個) 中華サラダ レモンゼリー	牛乳 豚ひき肉 豆腐 豆みそ ぎょうざ	玉ねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 キャベツ ホウレンソウ	白飯 サラダ油 三温糖 でん粉 レモンゼリー	かぼちゃ
16火	ごはん 夏野菜カレー 一口カツ 海藻サラダ セレクトデザート (シュアイが 2 or 3 or リダアイス)	牛乳 豚肉 ロースカツ わかめ	玉ねぎ かぼちゃ なす にんじん トマト にんにく しょうが きゅうり もやし ホウレンソウ	白飯 サラダ油 カレールウ 大豆油 青じそドレッシング セレクトデザート (シュアイが 2 or 3 or リダアイス)	きゅうり
17水	ごはん 名古屋風唐揚げ(2個) ゆかり和え もすく汁 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ もすく ヨーグルト	しょうが にんにく キャベツ 大根 ゆかり粉 にんじん 干ししいたけ みつば	白飯 小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖	
18木	ごはん ごぼう入りつくね(3個) 十六ささげの しょうがじょう油和え スタミナ団子汁 蒲郡みかんゼリー	牛乳 ごぼう入りつくね 豚肉 白みそ	十六ささげ もやし にんじん しょうが えのきたけ ねぎ キムチ	白飯 上白糖 餅 蒲郡みかんゼリー	【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。

※献立は都合により変更する場合があります。

★ 1年生 ★  
**リクエスト**  
1位 フルーツ  
2位 私のおはん  
3位 カレー

★ 2年生 ★  
**リクエスト**  
1位 揚げパン  
2位 唐揚げ  
3位 アイス

★ 3年生 ★  
**リクエスト**  
1位 唐揚げ  
2位 揚げパン  
3位 たこ焼き

給食委員のみなさん、アンケートありがとうございました！  
7月の揚げパンは暑くて食べづらいので、9月にします。  
唐揚げの人気が高いので、今月も入れました。  
たこ焼きを出せるかわかりませんが、似た味付けのものを出せば  
いいなと思っています。



【お知らせ】 7月21日(日)は、参議院議員通常選挙です。(弥富市選挙管理委員会・弥富市明るい選挙推進協議会)