

7月

3つの食品群別献立表

中学校

能美市立辰口学校給食センター

日	曜	こ ん だ て 表	材 料 名		
			(赤) 血や肉になる	(黄) カやエネルギーになる	(緑) 体の調子を整える
1	月	牛乳 白飯 鶏肉の立田揚げ ごぼうサラダ もずくスープ	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 糸かまぼこ もずく	白飯 でんぶん 米粉 三温糖 油 ごまドレッシング	しょうが にんにく ごぼう きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ
2	火	牛乳 わかめ麦ご飯 いかのごま天ぷら 大豆とひじきの炒め煮 みそ汁	牛乳 いか 卵 鶏肉 ひじき 大豆 みそ 薄揚げ	わかめ麦ご飯 小麦粉 ごま 三温糖 ごま油 じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ 小松菜 ごぼう ねぎ
3	水	牛乳 白飯 焼きギョーザ くきわかめのナムル ジャージャン豆腐	牛乳 焼きギョーザ くきわかめ あいびき肉 厚揚げ 赤みそ	白飯 三温糖 ごま でんぶん ごま油 油	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ
4	木	牛乳 白飯 魚の香草焼き キャベツのソテー 豚肉とじゃがいものトマト煮 大豆ふりかけ	牛乳 鮭 ベーコン 豚肉 大豆ふりかけ	白飯 オリーブ油 じゃがいも	にんにく バジル パセリ にんじん キャベツ コーン セロリー 玉ねぎ チンゲンサイ トマト
5	金	牛乳 ピピンバ 七夕すまし汁 七夕ゼリー たなぼたメニュー	牛乳 牛肉 薄揚げ 卵 絹豆腐 魚めん	麦飯 油 三温糖 ごま油 ごま 七夕ゼリー	にんにく にんじん ほうれん草 切干大根 もやし えのきたけ ねぎ オクラ
8	月	牛乳 白飯 ポーグンターのラウトウイユソース添え コンメジュリアン ヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン ヨーグルト	白飯 小麦粉 オリーブ油 三温糖	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ なす トマト にんじん えのきたけ キャベツ
9	火	牛乳 ゆかりご飯 あじのから揚げ 能美とうもろこし マーボーはるさめ	牛乳 あじ あいびき肉 赤みそ	玄米ゆかりご飯 ごま でんぶん 米粉 油 はるさめ ごま油	とうもろこし しょうが にんにく 干しいたけ 玉ねぎ にんじん たけのこ ねぎ
10	水	牛乳 白飯 鶏の照り焼き 五目きんぴら みそ汁	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 木綿豆腐 薄揚げ みそ	白飯 三温糖 水あめ でんぶん 油 ごま ごま油	ごぼう 糸こんにやく にんじん むき枝豆 大根 小松菜
11	木	牛乳 白飯 かぼちゃチーズフライ 海そうサラダ スープ煮 野菜と雑穀のふりかけ	牛乳 かぼちゃチーズフライ 海そうミックス 豚肉 ウィナー	白飯 オリーブ油 三温糖 油 じゃがいも 野菜と雑穀のふりかけ	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 大根 パセリ
12	金	牛乳 ごぼんとん井 野菜菜あえ 煮こじ フローズンりんご ご長寿 長野県メニュー	牛乳 豚肉 鶏肉 角切り昆布 高野豆腐 さつま揚げ みそ	麦飯 三温糖 でんぶん じゃがいも	ごぼう 玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ キャベツ 野菜菜 大根 三角こんにやく りんご
16	火	牛乳 夏野菜のカレーライス 福神漬 フルーツシャインマスカットゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	麦飯 油 小麦粉 バター カレールウ シャインマスカットゼリー	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご なす にんじん かぼちゃ 福神漬 みかん パイナップル 黄桃 パナナ
17	水	牛乳 白飯 豚肉のピザ焼き プロッコリーサラダ パスタスープ しそひじき佃煮	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン しそひじき佃煮	白飯 フジッリ ごまドレッシング	玉ねぎ ピーマン プロッコリー コーン にんじん えのきたけ パセリ
18	木	牛乳 白飯 ミートボールのケチャップからめ 卵と太きゅうりの中華スープ アイス	牛乳 ミートボール 鶏肉 わかめ 卵	白飯 三温糖 でんぶん アイス	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト えのきたけ 太きゅうり ねぎ
19	金	牛乳 白飯 ししゃものカリカリフライ 磯香あえ 肉豆腐	牛乳 ししゃもカリカリフライ のり 豚肉 焼き豆腐 車麩	白飯 三温糖 油	小松菜 キャベツ にんじん しょうが 玉ねぎ つきこんにやく たけのこ ねぎ
22	月	牛乳 黒毛和牛とごぼうのばらざし 浅漬け すまし汁 米粉のいちごクレープ 1学期最後の お楽しみメニュー	牛乳 牛肉 ひじき 塩昆布 絹豆腐 ふかし	すし飯 油 三温糖 ごま いちごクレープ	しょうが ごぼう にんじん むき枝豆 キャベツ きゅうり えのきたけ 小松菜 ねぎ

ご長寿！長野県メニュー

7月12日(金)は、長野県料理を給食の献立に取り入れてあります。長野県は都道府県長寿ランキング1位で、その秘訣として野菜の摂取量が1位、食事にかかる時間の長さも1位です。また、塩分摂取量を減らす取り組みを県をあげて行っています。みなさんも野菜をたっぷり摂って、よく噛み時間をかけてゆっくり食事を取るように心がけていきましょう！

