



# 令和4年度 7月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無機質	主に熱や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1 金	手作りメロンパン あらびきウインナー 金時草のマリネ ミネストローネ	牛乳、脱脂粉乳 豚肉 かまぼこ ベーコン、大豆	ホットケーキミックス、ミルクメロン、米粉、小麦粉、ショートニング、さとう、マーガリン、バター 豚脂、水あめ、さとう サラダ油 マカロニ、じゃがいも、サラダ油、さとう	金時草、キャベツ、きゅうり、レモン果汁 たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト	828	34.2	33.4
4 月	麦ごはん チキンナゲット ひじきとごぼうのサラダ ★ 夏野菜カレー	鶏肉、おから、大豆たん白 ひじき 豚肉	米、小麦 パン粉、でんぷん、さとう、小麦粉、米粉、大豆油 ごま、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、カレーパウダー、サラダ油	ごぼう、にんじん、きゅうり、たまねぎ たまねぎ、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、トマト、りんご、ブルーベリー、にんにく、しょうが	875	26.4	27.4
5 火	ごはん いわしのかば焼き もやしと卵の和え物 冬瓜のそぼろ煮	いわし、青のり 錦糸卵 豚肉	米 ごま、でんぷん さとう さといも、サラダ油、さとう、でんぷん	しょうが もやし、こまつな、にんじん とうがき、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、えだまめ、しょうが	821	29.2	26.3
6 水	ごはん 揚げキョーザ 小松菜のナムル マーボーなす ヨーグルト	鶏肉、ひじき、大豆たん白、大豆粉 豚肉、大豆ミート、赤みそ 牛乳	米 豚脂、でんぷん、植物油、さとう、小麦粉、水あめ、大豆油 ナムルドレッシング、ごま サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油 さとう	キャベツ、たまねぎ、にら もやし、こまつな、にんじん なす、たまねぎ、たけのこ、にんじん、にら、干しいたけ、しょうが、にんにく	804	25.8	25.0
7 木	キラキラコーンピラフ 星のハンバーグ キャベツサラダ お星さまスープ デザート(七夕ゼリー)	ウインナー 鶏肉、豚肉、大豆たん白 ロースハム 寒天	米、サラダ油 豚脂、さとう、でんぷん サラダ油、さとう 春雨 さとう、水あめ	たまねぎ、ピーマン、とうもろこし たまねぎ、トマト、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、オクラ ぶどう果汁、レモン果汁、みかん果汁	855	26.3	22.3
8 金	チーズクッペ 飛び魚フライ リヨネーズポテト レタススープ	脱脂粉乳、チーズ 飛び魚 豚肉 ベーコン	小麦粉、ショートニング、さとう、マーガリン 小麦粉、パン粉、大豆油 じゃがいも、さとう	たまねぎ、パセリ レタス、にんじん、えのきたけ、もやし	802	31.1	34.5
11 月	ごはん あじの竜田揚げ 磯香和え 夏野菜の豚汁	あじ のり 豚肉、みそ	米 でんぷん、大豆油 さとう ごま油	しょうが こまつな、キャベツ、もやし なす、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、太きゅうり	802	35.0	21.0
12 火	わかめごはん 枝豆コロッケ こんにゃくのきんぴら ★ かきたま汁	わかめ さつまあげ 鶏卵、絹ごし豆腐	米、小麦 じゃがいも、小麦粉、パン粉、植物油、大豆油 サラダ油、さとう でんぷん	えだまめ こんにゃく、ごぼう、にんじん、いんげん たまねぎ、えのきたけ、こまつな	817	29.3	24.9
13 水	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 切干大根の五目煮 ★ 冷やむぎ	鶏肉、大豆たん白 さつまあげ かまぼこ	米 パン粉、ごま、さとう、植物油 サラダ油、さとう ひやむぎ、さとう	切干大根、にんじん、しめじ、えだまめ きゅうり、ねぎ、干しいたけ	817	29.6	17.5
14 木	ごはん めぎすの南蛮漬 ★ ゴーヤチャンプルー じゃがいものみそ汁	めぎす 豚肉、木綿豆腐、かつお節 あさり、うすあげ、わかめ、みそ	米 でんぷん、大豆油、さとう サラダ油、ごま油 じゃがいも	ねぎ ゴーヤ、もやし にんじん、たまねぎ	800	34.7	23.5
15 金	ミルクロール ハムチーズピカタ スパゲッティミートソース すいか入りフルーツポンチ	脱脂粉乳 鶏卵、ハム、チーズ 牛肉、豚肉	小麦粉、ショートニング、さとう、マーガリン 植物油、さとう、でんぷん スパゲッティ、サラダ油、さとう マスカットゼリー、サイダーゼリー、ナタデココ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんにく すいか、パイナップル、黄桃	897	30.8	29.1
18 月	海の日						
19 火	ジャンバラヤ コブサラダ チキンスープ 果物(オレンジ)	ウインナー、あさり 白いんげん豆、エジソト豆、赤いんげん豆、いんげん豆、厚揚げ、ロースハム 鶏肉	米、バター、サラダ油 ノンエッグマヨネーズ マカロニ、じゃがいも、サラダ油、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんにく きゅうり、トマト たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく オレンジ	801	27.9	22.8
20 水	豚丼(麦ごはん) (具) コーンシューマイ キャベツの浅漬 豆腐となめこのみそ汁 デザート(ガリガリ君ソーダ)	豚肉 魚肉すり身、豆腐、大豆たん白 昆布茶 豆腐、はんぺん	米、小麦 サラダ油、さとう、でんぷん 小麦粉、パン粉、豚脂、でんぷん みそ さとう	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ、しょうが とうもろこし、たまねぎ キャベツ、きゅうり なめこ、たまねぎ、にんじん、こまつな りんご果汁、ライム果汁	808	29.8	16.9

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。  
 ※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。  
 ※毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)  
 ※下線\_\_の食品は、河北都市産です。

**好きな給食アンケートをとりました!**

給食委員会で「好きな給食アンケート」を行いました。

第1位 フルーツポンチ

第2位 からあげ

第3位 ハンバーグ

7月は、フルーツポンチとハンバーグが登場!

7月の栄養価平均	825	14.5%	27.3%
学校給食摂取基準	830	13~20%	13~30%