



令和5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・無糖質	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	たんぱく質	脂質	
					kcal	g	g	
3月	豚丼(麦ごはん) (具) だしまきたまご 浅漬け 豆腐とうすあげのみそ汁	豚肉 鶏卵 昆布茶 豆腐、ふかし、うすあげ、みそ	米、白麦 サラダ油、さとう、でんぷん でんぷん、さとう、大豆油	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり たまねぎ、えのきたけ、ごまつな	816	35.7	21.4	
4火	ごはん いりこフライ★ 切干大根のゴママヨ和え 冬瓜のそぼろ煮	かたくちいわし ローズハム 鶏肉、厚揚げ	米 パン粉、小麦粉、さとう、うるち米、大豆油 ノンエッグマヨネーズ、さとう、ごま じゃがいも、サラダ油、さとう、でんぷん	切干大根、ごまつな、にんじん とうがん、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、えだまめ、しょうが	867	30.8	29.9	
5水	ごはん キャベツメンチカツ ラタトゥイユ レタスの塩麴スープ	豚肉、鶏肉 ベーコン 鶏肉	米 パン粉、小麦粉、植物油、でんぷん、さとう オリーブ油、さとう 押麦	なす、トマト、たまねぎ、ズッキーニ、ピーマン、黄ピーマン、にんにく レタス、にんじん、しめじ、たまねぎ	814	24.2	25.9	
6木	ゆかりごはん 星のハンバーグ 野菜炒め 冷やむぎ デザート(七塔ゼリー)	鶏肉、豚肉、大豆たん白 かまぼこ 寒天	米 じゃがいも、豚脂、さとう、植物油、でんぷん サラダ油、でんぷん 冷やむぎ、さとう さとう、水あめ	赤しそ たまねぎ、にんにく、しょうが ごまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん きゅうり、干ししいたけ、ねぎ レモン果汁、ぶどう果汁、みかん果汁	813	28.1	16.8	
7金	手作りメロンパン あらびきウィンナー キャベツのカレーソーテー 夏野菜のミネストローネ	牛乳、脱脂粉乳 ウィンナー 大豆、ベーコン	ホットケーキミックス、バター、米粉、小麦粉、ショートニング、さとう、マーガリン マカロニ、サラダ油 じゃがいも、オリーブ油、さとう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン トマト、たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、セロリ、とうもろこし	837	34.4	31.2	
10月	ごはん 鶏肉のから揚げ ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁	鶏肉 ひじき、さつまあげ 厚揚げ、みそ	米 米粉、でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう	しょうが、にんにく にんじん、こんにゃく、えだまめ キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ	836	31.7	28.4	
11火	ピピンバ(麦ごはん) (具) 焼きぎょうざ 春雨スープ デザート(ヨーグルト)	牛肉 鶏肉、豚肉、大豆粉、大豆たん白 鶏肉 ヨーグルト	米、白麦 サラダ油、さとう、ごま、ごま油 豚脂、でんぷん、さとう、小麦粉、植物油 春雨	にんじん、もやし、切干大根、ごまつな、にんにく キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが にんじん、干ししいたけ、キャベツ、たまねぎ	812	28.8	18.4	
12水	ごはん さばのカレー揚げ 金時草の酢の物 夏の豚汁	さば かまぼこ、わかめ 豚肉、みそ	米 でんぷん、大豆油 さとう ごま油	にんにく 金時草、キャベツ、にんじん なす、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ	862	34.5	27.2	
13木	わかめごはん 枝豆コロッケ ゴーヤチャンプルー 沢煮椀	わかめ 豚肉、木綿豆腐、錦糸卵、かつお節 鶏肉	米、白麦 じゃがいも、小麦粉、パン粉、植物油、大豆油 サラダ油、ごま油	えだまめ ゴーヤー、もやし にんじん、たけのこ、ごぼう、えのきたけ、ごまつな	816	31.4	23.2	
14金	バターロール チキンナゲット ミートスパゲッティ ずいか入りフルーツポンチ	鶏卵、脱脂粉乳 鶏肉、おから、大豆たん白 牛肉、豚肉、大豆ミート、ひよこまめ	小麦粉、さとう、マーガリン さとう、パン粉、でんぷん、小麦粉、米粉、大豆油 スパゲッティ、サラダ油、さとう マスカットゼリー、ソーダゼリー、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	888	31.0	26.0	
17月	海の日							
18火	ごはん ピーマカ風 レモンドレッシング和え ダンブレン	さわら 鶏肉	米 でんぷん、大豆油、サラダ油、さとう さとう 白玉	たまねぎ、にんにく ブロッコリー、きゅうり、もやし、にんじん、レモン果汁 キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごまつな	807	31.3	22.9	
19水	ごはん さんみやき 大豆と彩り野菜のごまからめ★ みそけんちん汁	さつまあげ 大豆 鶏肉、木綿豆腐、みそ	米 ごま油、さとう さつまいも、でんぷん、水あめ、大豆油、さとう、ごま ごま油	ねぎ、しょうが、にんにく にんじん、えだまめ だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく	838	33.3	23.3	
20木	麦ごはん いかリングフライ 海藻サラダ 夏野菜カレー デザート(ソーダアイス)	いか、鶏卵、大豆たん白 海藻ミックス 鶏肉	米、白麦 パン粉、小麦粉、大豆油 さとう、ごま油、ごま じゃがいも、カレールウ、サラダ油 さとう	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン たまねぎ、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、トマト、にんにく、しょうが、りんご、フルーシ りんご果汁、ライム果汁	850	26.3	21.2	

※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、河北市産です。



給食委員会で行った「給食アンケート」から、好きな給食がでます！
【1位：カレー 2位：揚げパン 3位：フルーツポンチ】という結果でした。

7月の栄養価平均	835	14.8%	26.2%
学校給食摂取基準	830 kcal	13~20%	20~30%