

令和6年
学校給食7月分予定献立表



今月の目標
夏の健康と食事について考えよう
東浦町学校給食センター



日	曜	献立名	主な材料とその働き						備考 エネルギー たんぱく質
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1	月	ご飯	牛乳				米		775kcal 30.0g
		枝豆コロッケ		牛乳		玉ねぎ 枝豆	小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	菜種油 米油	
		野菜のツナあえ	まぐろ		小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖		
		けんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	大根 こんにやく ごぼう しめじ ねぎ			
2	火	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん		856kcal 34.8g
		肉みそかけ	豚肉 油揚げ さつま揚げ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが	砂糖 でんぶん		
		切干し大根のごま酢あえ			にんじん	切干し大根 きゅうり 枝豆	砂糖	ごま	
		冷凍みかん				みかん			
3	水	ご飯	牛乳	牛乳			米		809kcal 31.5g
		焼きさばのみぞれかけ	さば			大根	砂糖		
		キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			
		肉じゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにやく	じゃがいも 砂糖		
4	木	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦		782kcal 29.5g
		夏野菜入米粉カレーライス	豚肉	ヨーグルト	にんじん かぼちゃ ピーマン	玉ねぎ なす にんにく しょうが マンゴー ブルーン	じゃがいも はちみつ 米粉 砂糖	植物油	
		オムレツのトマトソースかけ	卵		トマト	玉ねぎ	でん粉 砂糖	大豆油	
		豆まめサラダ	まぐろ 大豆		にんじん	枝豆 キャベツ		ごまドレッシング	
5	金	ご飯	牛乳	牛乳			米		759kcal 30.3g
		星形ハンバーグの照り焼きソースかけ	豚肉 鶏肉		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぶん		
		野菜のかつお粉あえ	かつお粉		こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖		
		七夕汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ		オクラ にんじん	玉ねぎ えのきたけ	ビーファン		
8	月	ご飯	牛乳	牛乳			米		782kcal 30.0g
		あじフライの南蛮漬け	あじ		ねぎ	ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖	米油	
		ひじきの炒め煮	ちくわ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	菜種油	
		夏野菜のみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		かぼちゃ	なす えのきたけ 玉ねぎ	じゃがいも		
9	火	ミルクロールパン	牛乳	牛乳			米		785kcal 37.8g
		鶏肉のハーブ焼き	鶏肉					菜種油	
		コールスローサラダ			赤ピーマン にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり 玉ねぎ		卵なしマヨネーズ	
		洋風卵スープ	卵 ハム		にんじん パセリ	エリンギ 玉ねぎ	でんぶん		
10	水	ご飯	牛乳	牛乳			米		823kcal 34.3g
		しゅうまい	豚肉			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぶん		
		なす入りマーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ なす ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油	
		ビーファン入り野菜炒め	まぐろ		にんじん こまつな	玉ねぎ もやし キャベツ しょうが	ビーファン 砂糖	ごま油	
11	木	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦		777kcal 29.2g
		おから入りドライカレー	おから 豚肉		赤ピーマン	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし しょうが にんにく マンゴー ブルーン	じゃがいも でんぶん 米粉 砂糖	菜種油 植物油	
		いかフライのレモンソースかけ	いか			レモン	砂糖 小麦粉 パン粉	米油	
		野菜スープ	ウィンナー		にんじん パセリ	玉ねぎ はくさい にんにく	じゃがいも		
12	金	ご飯	牛乳	牛乳			米		735kcal 31.8g
		さばの味噌煮	みそ さば				砂糖		
		キャベツの香の物あえ			にんじん	キャベツ きゅうり 大根	砂糖	ごま	
		生揚げのうま煮	豚肉 生揚げ さつま揚げ		にんじん さやいんげん	たけのこ しめじ しょうが	砂糖		
16	火	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん		783kcal 36.8g
		ちゃんぽんめんの汁	豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ もやし ねぎ			
		ゴーヤチャンプルー	まぐろ 豆腐 卵			にがうり		ごま油	
		ハインアップルのシロップ煮				ハインアップル	砂糖		
17	水	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦		803kcal 34.3g
		ビビンバ(肉・卵)	豚肉 みそ 卵			にんにく しょうが	砂糖	植物油	
		ビビンバ(野菜)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま	
		トック入り中華スープ	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ ねぎ	米粉 でんぶん		
18	木	ご飯	牛乳	牛乳			米		837kcal 36.3g
		手羽先風唐揚げ	鶏肉			にんにく	でんぶん 砂糖	米油 ごま	
		海そうサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし 枝豆		玉ねぎドレッシング	
		とうがん汁	豚肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	とうがん 干しいたけ ねぎ しょうが	でんぶん		
ぶどうゼリー(★)				ぶどう	砂糖				

東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」を提供しています。
 「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表(アレルギー対応)」と「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。
 ★は、業者から学校へ直接配送されます。 ※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

平均値 794kcal 32.9g
基準値 820kcal 33.8g

今月の愛知産は・・・

こまつな パセリ かぼちゃ トマト 玉ねぎ にんにく
じゃがいも なす とうがん ピーマン さやいんげん



オクラ



にがうり

毎月19日は「食育の日～お家でごはんの日～」

給食だより

東浦町学校給食センター

令和6年7月吉日



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありません。家や外で食事をするときに、好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

● コンビニで買う場合 (例)



主食

おにぎり
そば
パン

主菜

冷ややくこ
からあげ
焼き魚
ゆで卵

副菜

スープ
サラダ
煮物

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

卵サンド
パン(主食)
卵(主菜)
副菜を追加!

東浦町骨折予防プロジェクト



★7月11日(木)

「おから入りドライカレー」

料理研究家 浜内千波先生のレシピをもとに給食用にアレンジして提供します。暑い夏にぴったりの料理です。

ご家庭でも作れるように、東浦町のホームページで、オリジナルレシピの動画を公開しています。ぜひご覧ください。



食育の日 愛知県産食材と郷土料理

★7月18日(木)「とうがん汁」

県内産のとうがん(「冬瓜」と書きます。夏に多くとれます。)を使った愛知県の郷土料理です。そのものには味はほとんどありませんが、肉や野菜と一緒にだし汁に入れて煮込むことで、うまみを含みます。柔らかくとろとろとした冬瓜のおいしさをぜひ味わってみてください。

