



れいわがんんど
令和元年度 7月

7月学校給食献立予定表



今月の目標
すききらいをなくして
あつさにまけないからだをつくろう
かわじままちがっこうきゅうしょく

川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう		
		しゅしょくのみもの	お か す	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	月	たごめし(すめし)牛乳	みそしる にくだんこのあまからあなかけ(小②中③) たごめしのぐ	ぎゅうにゅう どうふ みぞ にくだんこ たこ あぶらあげ	すめし あぶら さとう でんぷん ごま	かほちゃ たまねぎ こまつな しょうが ごぼう にんじん	小学生 706 中学生 887	小学生 26.5 中学生 33.1	
2	火	ホットちゅうかめん 牛乳	しおラーメン(しる) あげぎょうざ(小②中③) すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	ホットちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう ごま	にんにく しょうが にんじん コーン もやし ねぎ こまつな すいか	608 758	25.4 31.4	
3	水	ごはん 牛乳	ごもくに あじのてりやき もやしとこまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく だいたす あじのてりやき	ごはん じゃがいも さとう ごま あぶら	ごぼう にんじん こんにやく えだまめ こまつな もやし	608 736	28.0 33.8	
4	木	こどもパン スライス 牛乳 (中250cc)	かわじまトマトのABCスープ とりにくのてりやき カラフルこぶきいも スライスチーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ	こどもパン マカロニ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ トマト きゅうり えだまめ コーン	609 788	30.1 38.0	
5	金	ごはん 牛乳	たなばたじる ほしのコロック・ソース きりほしだいこんとぶたにくのカレーきんぴら たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	ごはん あぶら ビーフン ほしのコロック ごまあぶら さとう たなばたゼリー	にんじん ねぎ オクラ にんにく きりほしだいこん こんにやく	639 799	21.8 26.8	
8	月	ごはん 牛乳	マーボーなすどうふ しゅうまい(小②中②) きゅうりとキャベツのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しゅうまい	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ ほししいたけ ねぎ なす ビーマン きゅうり キャベツ	698 833	26.9 31.7	
9	火	じごなうどん 牛乳	すっただてふうつけじる ちくわのいそへあげ(小①中②) ミニトマト(小②中②)	ぎゅうにゅう みぞ ちくわ あおのり	じごなうどん ごま あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ きゅうり しぞ ミニトマト	660 820	25.4 31.1	
10	水	ごはん 牛乳	もずくじる ゴーヤチャンプル グルクンたつあげ れいとうパン	ぎゅうにゅう とりにく もずく ぶたにく とうふ グルクンたつあげ	ごはん あぶら さとう でんぷん	にんじん だいこん しょうが にんにく ねぎ にがりり パイン	610 734	25.0 29.8	
11	木	バターロール 牛乳 (中250cc) むぎごはん	コーンシチュー ハンバーグおろしソース ごぼうサラダ・ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム ハンバーグ	バターロール じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう ごまドレッシング	たまねぎ にんじん コーン パセリ だいこん ごぼう きゅうり	800 983	29.9 37.6	
12	金	牛乳	なつやさいカレー シーフドナゲット(小①中②) カラフルサラダ・ドレッシング ミニゼリー(小①中②)	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト シーフドナゲット	むぎごはん あぶら バター こむぎこ くるざとう ココア たまねぎドレッシング アセロラゼリー	にんにく しょうが たまねぎ コーン にんじん オニオンソテー トマト すりおろしりんご かほちゃ なす スッキーニ ビーマン キャベツ	721 934	23.4 30.2	
16	火	ホットちゅうかめん 牛乳	サンラータンめん(しる) とりにくのからあげ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	ホットちゅうかめん あぶら でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら ラーゆ	しょうが にんにく にんじん だけのこ もやし キャベツ ほししいたけ えのきだけ きゅうり	635 792	30.0 37.0	
17	水	ドライカレー 牛乳	ホホワイトソース オムレットマトソース かいそうサラダ ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにゅう とりにく オムレット かいそうミックス なまクリーム	ドライカレー あぶら バター さとう こむぎこ ハンパングードレッシング ひゅうがなつゼリー	にんじん たまねぎ しめじ トマトかん キャベツ きゅうり	730 901	25.1 31.4	
12回		※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」についてはなしてみませんか。				※本学の食品は、川島町産の食材を使っています。	今月の平均栄養摂取量	669 830	26.5 32.6
★中学生のみ4日・11日は、牛乳が250mlになります。							学校給食摂取基準	650 830	24 (18~32) 30 (25~40)



夏休みも

忘れずに!!

☆7月の献立より☆ 沖縄料理

暑い夏には沖縄料理がおすすめ! 南国の沖縄には、他の地域にはない独特の料理がたくさんあります。暑い夏を乗り切る知恵がたくさんつまった沖縄料理を給食にも取り入れました。おいしい沖縄料理を食べて、元気に過ごしましょう。

もずく汁

もずくは海藻の一種で、ぬるぬるとした感触が特徴です。もずくには食物繊維がたっぷり。腸内環境を整えてくれます。

グルクンの奄田揚げ

グルクンは暖かい海にいる魚で、正式には「タカサゴ」という名前です。海の中にいる時は青色なのに、陸にあがると赤色に変わる不思議な魚です。

ゴーヤチャンプル

チャンプルという言葉は沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味です。ビタミンCが豊富な



7月7日

七夕

七夕は1年に一度、織姫様と彦星様が会える日です。

七夕給食は、おくらを星に、ビーフンを天の川に見立てた「七夕汁」と、星の形をしたハンバーグにさっぱり梅ソースをかけた「星型ハンバーグ」そして、お楽しみ「七夕ゼリー」です。

七夕の夜には、星の輝く天の川が見られるといいですね♪

