



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

令和3年度 7月

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 のみもの	おかず	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	木	バターロール 牛乳	かわじまトマトのABCスープ アメリカンドッグ いんげんのサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン フランクフルト	バターロール あぶら マカロニ こむぎこ スパイスドック さとう ごま ごまあぶら みかんゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ トマト さやいんげん	小学生 722 中学生 926	小学生 23.1 中学生 28.9	
2	金	すめし 牛乳	みそしる カンパチのてりやき たこめしのぐ	ぎゅうにゅう とうふ みそ カンパチ たこ あぶらあげ	すめし じゃがいも あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが ごぼう	655 807	32.6 39.4	
5	月	ごはん 牛乳	ワタンスープ いかのスタミナやき あつあげのにくみそいため	ぎゅうにゅう いか ぶたにく なまあげ みそ	ごはん あぶら ワタンのかわ ごまあぶら さとう でんぶん	にんじん キャベツ ねぎ りよくとうもやし こまつな しょうが たまねぎ	668 829	30.7 37.2	
6	火	じごなうどん 牛乳	なすのかけじる(しる) かぼちゃひきにくフライ・ソース キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かぼちゃひきにくフライ	じごなうどん あぶら さとう ごま	なす ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ にんじん きゅうり	640 802	22.7 28.2	
7	水	ごはん 牛乳	たなばたじる ほしがたハンバーグのうめソース ごもくごはんのぐ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ハンバーグ あぶらあげ	ごはん あぶら ビーフン オリーブオイル さとう ごま たなばたゼリー	にんじん ねぎ オクラ うめほし しモンじる ごぼう ほししいたけ かんぴょう	699 872	26.5 33.8	
8	木	ナン 牛乳 (中250cc)	なつやさいカレー キッシュふうオムレツ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト キッシュふうオムレツ	ナン あぶら バター こむぎこ ココア さとう くろざとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん オニオンソテー トマト すりおろしりんご かぼちゃ スッキーニ なす ビーマン コーン キャベツ	588 840	23.9 33.0	
9	金	ごはん 牛乳	なめこじる とりにくのしおからあげ きゅうりとにんじんのごますあえ	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん あぶら ごま	なめこ だいこん ねぎ こまつな にんにく きゅうり キャベツ にんじん	604 745	25.0 30.1	
12	月	ごはん 牛乳	もずくじる グルクンのたつたあげ ゴーヤチャンプルー	ぎゅうにゅう とりにく もずく グルクン ぶたにく とうふ	ごはん あぶら さとう でんぶん	にんじん だいこん しょうが にんにく ねぎ igaうり	606 748	26.9 32.8	
13	火	ホットちゅうかめん 牛乳 (中250cc)	キムチラーメン(しる) しゅうまい(小②中③) きりほしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	ホットちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ラーゆ	にんにく しょうが にんじん キャベツ ねぎ キムチ きりほしだいこん だいすもやし こまつな	615 823	27.8 36.8	
14	水	ごはん 牛乳	マーボーなす フーヨーハイ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ フーヨーハイ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ ラーゆ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ なす ビーマン にんじん キャベツ きゅうり	703 877	26.3 32.2	
15	木	ツイストパン 牛乳 (中250cc)	ミネストローネ チキンのフレイクやき こんにゃくのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	ツイストパン オリーブオイル さとう じゃがいも あぶら マヨネーズ(エッグフリー) コーンフレイク ごまあぶら	にんにく たまねぎ セロリー にんじん トマトかん パセリ キャベツ もやし きゅうり サラダこんにゃく	595 790	25.0 32.6	
16	金	ドライカレー 牛乳	ホワイトソース にくだんこのケチャップソースかけ(小②中③) カラフルサラダ いちごクレープ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム にくだんこ	ドライカレー あぶら こむぎこ バター さとう いちごグループ(乳卵小麦無)	にんじん たまねぎ しめじ トマトかん キャベツ コーン えだまめ	813 1007	26.5 32.8	
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。 ※ 太字 の食品は、川島町産の食材を使っています。 ※ 中学生のみ 8,13,15日は、牛乳が250mlになります。						今月の平均栄養摂取量	659 838	26.3 33.1
							学校給食摂取基準	650 830	21~33 27~42



☆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。

グルクンの竜田揚げ・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。

ゴーヤチャンプルー・チャンプルーという言葉は沖縄の方言で「ごちゃませ」という意味です。ビタミンCが豊富なゴーヤとビタミン

★給食の写真をホームページに掲載しています。
ホームページアドレス <https://www.town.kawajima.saitama.jp/>

この紙は不要になりましたら雑紙として資源化できます。