



令和3年7月分 学校給食献立予定表



みのまわりをきれいにしておくじをしよう

日	曜日	こんだてめい	おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	ごはん						【こめ】		664	22.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな・かいそう					乳		
		にくじゃが	ぎゅうにく		にんじん	こんにやく・たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・さとう	あぶら	牛肉 大豆 小麦		
		☆あじフリッター・2こ	あじ	オキアミ あおさ			こむぎこ・でんぷん さとう・こめこ	あぶら	大豆 小麦		
2	金	ごはん						【こめ】		588	21.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					乳		
		ちゅうかコーンスープ	ベーコン		にんじん	はくさい・ねぎ・とうもろこし ほししいたけ	でんぷん	あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
		ねぎしおぶたどんのぐ	【ぶたにく】		にんじん	にんにく・たまねぎ・ねぎ もやし・エリンギ・しょうが レモン		あぶら	豚肉 大豆 小麦		
		ココアパウダー					ココアパウダー		大豆		
5	月	ごはん						【こめ】		580	24.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					乳		
		かいせんじたてのすましじる	たこだんご・いか ほたてフレーク		にんじん	しらたき・はくさい・ねぎ しょうが			いか 大豆 小麦		
		きぬあつあげのにくみそかけ	とうにゅう・とりにく 【だいすミート】・あかみそ				でんぷん・さとう	あぶら	大豆 鶏肉		
6	火	ちゅうかめん						【ちゅうかめん】		737	36.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					乳		
		とんこつラーメン	【ぶたにく】・なると 【やきぶた】		にんじん	キャベツ・もやし・ねぎ		あぶら	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ごま ゼラチン		
		☆とりにくのスタミナあげ	とりにく			しょうが・にんにく	でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
7	水	ごはん						【こめ】		642	21.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					乳		
		たなばたじる	とりにく・うおめん かまぼこ		にんじん	えのきだけ・はくさい・ねぎ		あぶら	鶏肉 小麦 大豆		
		☆えだまめコロッケ				えだまめ・たまねぎ	じゃがいも・さとう パンこ・こむぎこ でんぷん	あぶら	大豆 小麦		
		いろどりあえ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり・とうもろこし			豚肉 りんご		
		(マヨネーズふうちようみりょう)						マヨネーズふう ちようみりょう	大豆		
8	木	ごはん						【こめ】		661	30.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					乳		
		おまめのブラウンシチュー	【ぶたにく】・【だいす】		にんじん・トマト	たまねぎ・しょうが・にんにく	レンズまめ じゃがいも	あぶら	豚肉 大豆 小麦 りんご 牛肉		
		しろみざかなのハーブやき	ほき					あぶら	ドレッシング		
◎ブロックリーのドレッシングあえ		ブロックリー					ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉			
9	金	ごはん						【こめ】		679	21.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					乳		
		じゃがいものコンソメスープ	ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも	あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
		ハンバーグのオニオンソースかけ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ・りんご	でんぷん・さとう	あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 りんご 小麦		
		*とうにゅうパンナコッタ					とうにゅうパンナコッタ		大豆 りんご		
*フルーツあんぱんふうプリン					フルーツあんぱんふうプリン		大豆 もも りんご				
12	月	ごはん						【こめ】		620	25.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					乳		
		みそしる	【とうふ】・あぶらあげ ミックスマソ		にんじん	だいこん・えのきだけ・ねぎ			大豆		
		☆ソースカツどんのぐ・2こ	ぶたにく・だいすこ				でんぷん・パンこ さとう	あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご		
		ポイルキャベツ				キャベツ					

- * _____ するしのとうにゅうパンナコッタ、フルーツあんぱんふうプリンのからようき・スプーンはぎょうしゃが
かいしゅうします。
- ・サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。
- ・【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしようしています。
(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- ・こんだてめいに () できさいされているちようみりょうは、こぶくろタイプです。
- ・◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。
- ・☆するしはセンターであげてちようりしてあります。
- ・2日、5日、9日、14日、19日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、
食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。



7月7日は 「たなばた」



にほんのしきをいろどるだいひょうてきな
せつを「ごせつ」とよびます。「たなば
た」は「ごせつ」のひとつで、ねがいごとを
かいたいとりのたざくやたなばたかさ
りをささのはにつるし、ほしにのるしゅうか
んでしたまわれています。

きゅうしょくでは、すりみでつくられた「う
おめん」をあまのがわにみたてた「たなばたじ
る」が7日(水)にとうじょうします。



令和3年7月分 学校給食献立予定表



みのまわりをきれいにしてしょくじをしよう

日	曜	こんだてめい	おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
13	火	ミルクロールパン	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな・かいそう	いろいろこいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	小麦 乳 大豆	706	27.7
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
		ミートボールのトマトに	ミートボール・ベーコン		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじだけ エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	オリーブあぶら	牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご		
		チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう・でんぷん	あぶら	卵 乳		
14	水	ごはん					【こめ】			558	25.8
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
		とうがんじる	とりにく・かまぼこ		にんじん	とうがん・はくさい・ねぎ ほししいたけ		あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
		さばのぎんがみやき	さば・みそ				さとう・こめこ		さば 大豆		
		あじつかけり		【あじつかけり】					小麦 大豆		
15	木	むぎごはん					【こめ】・おおもむぎ			685	19.8
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
		なつやさいかレー	【ぶたにく】		かぼちゃ・にんじん	なす・たまねぎ	じゃがいも	カレールウ あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご バナナ		
		ミックスジュレ				パン・ナタデココ	アセロラジュレ ライチジュレ		りんご		
		こざかな		かたくちいわし			さとう				
16	金	ごはん					【こめ】			644	20.0
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
		トマトとたまごのスープ	ベーコン・【たまご】		にんじん・【トマト】 パセリ	たまねぎ	でんぷん	あぶら	豚肉 卵 大豆		
		☆じゃがいもとウィンナー のコンソメいため	ウィンナー		にんじん・ピーマン	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	豚肉 大豆		
19	月	ごはん					【こめ】			693	30.0
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
		とうにゅうみそしる	【ぶたにく】・【とうふ】 しろみそ・とうにゅう		にんじん	はくさい・だいこん・ねぎ		あぶら	豚肉 大豆 小麦		
		パリパリとりにくの うめおろしだれ	とりにく			しょうが・だいこん・うめ	さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦 りんご		
		がまごおりみかんフチゼリー・2こ			【がまごおりみかんフチゼリー】						

- * しるしのとうにゅうパンナコッタ、フルーツあんぱんふうプリンのからようき・スプーンはぎょうしゃが
かいしゅうします。
- ・ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。
- ・ 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。
(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- ・ こんだてめいに () できさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。
- ・ ◎しるしはセンターでドレッシングなどであててあります。
- ・ ☆しるしはセンターであげてちょうりしてあります。
- ・ 2日、5日、9日、14日、19日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、
食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。



一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。



なつバテをよぼうし、げんきになつをのりきりましょう!



★あつさでしょくよくがていかしやすいきせつです。
なつバテよぼうにこうかてきなしょくひんをせっきょくてきにたべ、げんきになつをのりきりましょう!



なつバテをよぼうするえいようそ

<p>【ビタミンB1】</p> <p>【ぶたにく】</p> <p>【うなぎ】</p> <p>からだのなかで、たんすいかぶつをエネルギーにかえるとともに、ひろukaiふくにこうかがあるよ。</p>	<p>【アリシン】</p> <p>【たまねぎ】</p> <p>【にら】</p> <p>【にんにく】</p> <p>からだのなかで、ビタミンB1のきゅうしゅうをたかめてくれるよ。</p>	<p>【クエン酸】</p> <p>【うめほし】</p> <p>【レモン】</p> <p>【す】</p> <p>【グレープフルーツ】</p> <p>からだのなかで、ひろのげんいんとなる「にゅうさん」をぶんかいしてくれるよ。</p>
--	---	---

なつバテよぼうのつよいみかた「なつやさい」

<p>【ピーマン】</p> <p>【パプリカ】</p> <p>【トマト】</p> <p>【かぼちゃ】</p> <p>カラフルなビタミンカラーがしょくよくをしげきしてくれるよ。ふそくしがちなビタミンもたっぷり。</p>	<p>【オクラ】</p> <p>【モロヘイヤ】</p> <p>「ネバネバせいぶん」には、いちようをほごするはたらきがあり、ひろうをかいふくするこうかがあるよ。</p>	<p>【きゅうり】</p> <p>【なす】</p> <p>すいぶんやミネラルがたっぷりふくまれていて、からだにこもったなつをクールダウンしてくれるよ。</p>
--	---	---