



令和4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	あか：おもにからだをつくるものとなる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえる		き：おもにエネルギーのもととなる		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)
		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 こさかな・かいそう	いろのこいやさい	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			
1 金	ごはん					【こめ】			625	22.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	にくじゃが ただし はしづかいのひ	【ぶたにく】		にんじん・さやいんげん	こんにやく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	キャベツいりつくね	とりにく・かつおぶし			キャベツ・しょうが	でんぶん・さとう	ラード あぶら	鶏肉 豚肉		
	あじつけのり		【のり】			さとう		小麦 大豆		
4 月	ごはん					【こめ】			586	23.2
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	とうがんのすましじる	かまぼこ		にんじん	とうがん・えのきたけ 【ねぎ】・ほししいたけ			さば 大豆 小麦		
	☆あじフライ	あじ				パンこ・こむぎこ	あぶら	小麦 大豆		
	＊れいとうカットパイ	ほねにきを つけてね			パイ					
5 火	ミルクロールパン					ミルクロールパン		小麦 乳 大豆	766	27.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	なつやさいのトマトに	ミートボール・とりにく 【だいず】		にんじん・ピーマン かぼちゃ・トマト	たまねぎ・ズッキーニ きパプリカ・にんにく	さとう	オリーブあぶら	牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆		
	☆コーンフライ				とうもろこし	こむぎこ・パンこ さとう	あぶら	小麦 大豆		
	◎ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー			ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉		
6 水	ごはん					【こめ】			676	31.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	スタミナじる	【ぶたにく】・あぶらあげ 【とうふ】・ミックスみそ		にんじん・にら	たまねぎ・だいこん にんにく		ごま・あぶら	豚肉 大豆 ごま		
	てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぶん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
7 木	ごはん					【こめ】			610	21.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	たなばたじる しゅんを あじわうひ	とりにく・うおめん かまぼこ		にんじん	えのきたけ・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 でんぶん	あぶら	大豆 小麦		
	◎オクラのおかかあえ	かつおぶし		オクラ		さとう		大豆 小麦		
8 金	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			678	20.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	なつやさいカレー	あいびきにく（ぎゅうにく・ 【ぶたにく】）・【だいず】		にんじん・あかパプリカ	たまねぎ・とうもろこし 【なす】・にんにく		カレールー あぶら	牛肉 豚肉 大豆 小麦 りんご パナナ		
	さわやかゼリーあえ				パイ・もも・ナタデココ	サイダーゼリー		もも		
11 月	ごはん					【こめ】			691	25.8
	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・はねぎ	だいこん・えのきたけ		あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	◆☆とりとじゃがいもの てりてりだめに	とりにく			にんにく	でんぶん・じゃがいも さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		

・＊ _____ するしのれいとうカットパイ、わらびもちのからぶくろ、レモンムースのからようき・スプーンはぎょうしゃがおいしいゅうします。

・◆はおうぼこんだてです。

・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。）

・◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

・☆しるしはセンターであげてちょうりしてあります。

・1日、6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、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。



～今月の応募献立～



11日（月）の
「とりとじゃがい
ものてりてりだ
めに」は、奥中
学校のせいとかん
がえたこんだてで
す。

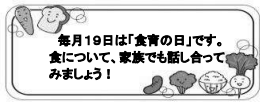
参議院議員通常選挙
の投票に出かけましょう！
当日投票に行けない方は
期日前投票を利用しましょう！
一宮市明るい選挙推進協議会



《7月7日はたなばたです》

たなばたには、あまのがわや、おりひめのつむぐいとみた
てて「そうめん」がたべられています。
きゅうしょくでは、7日にたなばたじるがです。そうめ
んのかわりにさかなでつくっためんをつかっています。そう
めんとはちがうあじなので、あじわってたべてください。





令和4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	あか：おもにからだをつくるものになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえる		き：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)
		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 こさかな・かいそう	いろいろのいやさ	そのたのやさ・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しじつ			
12 火	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	672	28.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	しょうゆラーメン（しる）	【ぶたにく】・やきぶた		にんじん	もやし・【ねぎ】 とうもろこし		あぶら	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン		
	☆はるまき	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま		
	◎じゅうろくさきげと ひじきのちゅうかあえ	さきみフレーク	ひじき	【じゅうろくさきげ】			ドレッシング	鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦 豚肉		
13 水	ごはん					【こめ】			651	25.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ちゃんむしスープ	とりにく・【たまご】 かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきだけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	鶏肉 卵 小麦 大豆		
	☆ししゃもてんぷら・2こ	 ししゃも	ししゃも			こむぎこ・でんぷん	あぶら	小麦		
14 木	ごはん					【こめ】			621	21.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	コンソメスープ	ウィンナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・キャベツ		あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	ハンバーグのいろいろ ソースがけ	とりにく・ぶたにく		あかハブリカ・にんじん	たまねぎ・ズッキーニ きハブリカ	でんぷん・さとう じゃがいも	ラード あぶら	鶏肉 豚肉 大豆 りんご		
15 金	ごはん					【こめ】			639	21.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ワンタンスープ	とりにく		にんじん・にら	はくさい・ほししいたけ	ワンタン	あぶら	鶏肉 小麦 豚肉 大豆		
	にくだんご・2こ	とりにく・ぶたにく			たまねぎ・しょうが	パンこ・でんぷん さとう	ラード ごまあぶら あぶら	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 ごま りんご		
	＊レモンムース					レモンムース		大豆 ゼラチン		
	＊わらびもち					わらびもち		大豆		
19 火	ごはん					【こめ】			606	27.2
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	じゃがいものみそしる	【とうふ】・ミックスみそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・えのきだけ 【ねぎ】	じゃがいも		大豆		
	さわらのてりやき	さわら				さとう・でんぷん	あぶら	大豆 小麦		
	◎いんげんのごまあえ	 いんげん		さやいんげん		さとう	ごま	大豆 小麦 ごま		

- ＊ _____ しるしのれいとうカットパン、わらびもちのからぶくろ、レモンムースのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。
- ◆はおうぼこんだてです。
- 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。）
- ◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。
- ☆しるしはセンターであけてちょうりしてあります。
- 1日、6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、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のレシピを掲載しています。
ご家庭でも給食の味を再現してみてください。

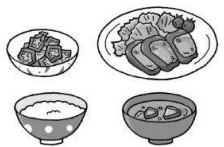
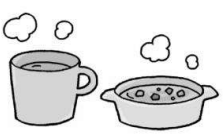




あつ 暑さに負けない



なつ げん き 夏を元気にすごすための 夏 ば て 対 策

こまめに水分補給をしよう  のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。	栄養バランスのよい食事をとろう  主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。	温かい食べ物をとろう  冷たいものはかりではなく、温かいものもとりましょう。	しっかり睡眠をとろう  睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。	軽い運動や入浴で汗をかこう  体温調節をスムーズに行うために、汗を上手にかけるようにしましょう。
--	--	---	---	---