



給食献立予定表

嵐山町学校給食センター

日	曜日	献立名			【あかの食品】	【きいろの食品】	【みどりの食品】	栄養量		
		主食	のみもの	おかず	おもに、血や肉や骨のもとになる	おもに、熱や力のもとになる	おもに、体のちようしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
3	月	すめし	牛乳	ぶたにくととうがんののみそしる あつやきたまご かてめしのぐ	ぎゅうにゆう ぶたにく あつやきたまご とりにく あぶらあげ	すめし あぶら さとう	とうがん にんじん ねぎ ごぼう たけのこ こんにやく	小学校 630 中学校 761	23.8 27.2	
4	火	はちみつパン	★牛乳	レタススープ チキンのオープンやき ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズあえ)	ぎゅうにゆう ベーコン チキンのオープンやき	はちみつパン あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ レタス コーン きゅうり	640 817	24.8 29.7	
5	水	ごはん	牛乳	さつまじる サワラのなんばんソース あおなごまあえ	ぎゅうにゆう とりにく とうふ サワラでんぷんつき	ごはん あぶら さつまいも さとう ごまあえのもと	にんじん だいこん ねぎ あまながとうがらし しょうが ほうれんそう こまつな もやし	651 799	25.3 30.5	
6	木	ホットちゅうかめん	牛乳	たんたんめん ショーロンポー(小:2コ 中:3コ) だいこんナムル(ホトトトシのうまみ)	ぎゅうにゆう ぶたにく ショーロンポー	ホットちゅうかめん あぶら ごま ナムルドレッシング	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ もやし だいこん ほうれんそう きりぼしだいこん	670 847	27.7 35.2	
7	金	七夕献立		たなばたすまじる ほしがたコロッケ(ソース) やさいのしおこんぶあえ たなばたゼリー	ぎゅうにゆう とりにく とうふ いとこまぼこ しおこんぶ	わかめごはん やきふ あぶら ほしがたコロッケ たなばたゼリー	にんじん とうがん こまつな ねぎ キャベツ もやし	639 789	18.7 22.8	
10	月	ごはん	牛乳	ルーローハン おんやさいサラダ(ホトトシのうまみ) れいとうみかん	ぎゅうにゆう ぶたにく うずらたまご	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまドレッシング	しょうが にんじん たまねぎ こんにやく キャベツ ブロッコリー れいとうみかん	712 856	26.1 31.4	
11	火	こどもパンスライス	コーヒーマルク	コーンクリームスープ タラポーションフライ(ソース) ラトウイユ	コーヒーマルク ベーコン なまクリーム だっしふんにゆう タラポーションフライ とりにく	こどもパン あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ クリームコーン セロリ ズッキーニ なす パプリカ トマト	665 837	25.1 31.3	
12	水	ごはん	牛乳	とうふとわかめののみそしる とりにくのれもてりやき やさいのうまに	ぎゅうにゆう とうふ わかめ とりにく ぶたにく こうやとうふ	ごはん さとう かたくりこ さつまいも あぶら	ねぎ にんにく しょうが レモン たけのこ にんじん だいこん	651 804	26.1 29.4	
13	木	じごなうどん	牛乳	みぞれうどん あげたこやき(小:2コ 中:3コ) わふうサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゆう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ わかめ	じごなうどん あぶら かたくりこ たこやき わふうドレッシング	にんじん ねぎ だいこん キャベツ きゅうり コーン	669 838	23.3 28.7	
14	金	日本全国味紀行		ごじる あぶらふだんのぐ えだまめいりやさしいため	ぎゅうにゆう あぶらあげ だいず とうにゆう とりにく かまぼこ たまご	ごはん あぶら しらたき やきふ さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ たまねぎ えだまめ キャベツ もやし	630 826	26.3 32.5	
18	火	ライスボール	★牛乳	ソースやきそば ミートボール(小:1コ 中:2コ) あんこフルーツポンチ	ぎゅうにゆう ぶたにく にくだんご	ライスボール やきそば あぶら あんことうふ	キャベツ たまねぎ にんじん バインシロップづけ おうとうシロップづけ みかんシロップづけ	708 912	23.5 30.7	
19	水	むぎごはん	牛乳	なつやさいかレー かいそうサラダ(ドレッシングあえ) ヨーグルト	ぎゅうにゆう ぶたにく わかめ こんぶ とさかのり ヨーグルト	むぎごはん あぶら たまねぎドレッシング	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ なす トマト ピーマン りんご こんにやく キャベツ コーン	662 802	21.3 24.8	
※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。							実施回数 12 回	平均栄養素量	661 824	24.3 29.5



ほか裏面に掲載

摂取基準(範囲)

小学校	24.0
(18~32)	
中学校	30.0
(25~40)	

★牛乳の日は、小学校5・6年生と中学生の牛乳が250mlになります。

7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

給食センター親子見学会

普段見ることのできない給食センターの中を見て！触って！体験できる！見学会を開催します。

7/25(火) 午前の部10:00~
午後の部13:00~

申し込み方法等、詳しくは食育だよりに掲載しています。

《学校給食費の納入について》

近年、偏った栄養摂取、朝食欠食など食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化しています。

こうした現状から子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるためにも学校給食の充実が求められています。

安心安全でおいしい学校給食を、安定的に子どもたちに提供するためには、保護者の皆様から納入される学校給食費が不可欠です。ぜひ、遅滞ない納入にご理解とご協力をお願いします。

