



7月 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	
1	月	ごはん	牛乳	ワンダンスープ ぶたキムチ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん ワンタン あぶら さとう	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ ねぎ はくさいキムチ キャベツ れいとうみかん	小学校 631 中学校 761	23.7 28.6	
2	火	コッペパン スライス チョコクリーム	牛乳	ABCスープ とりにくのトマトに	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく こなチーズ	コッペパン チョコクリーム マカロニ あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	602 785	25.9 33.9	
3	水	ごはん	牛乳	にくだんごのうまに わふうサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ミートボール わかめ	ごはん あぶら じゃがいも さとう かたくりこ わふうドレッシング	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが キャベツ きゅうり コーン	645 791	19.1 22.8	
4	木	ホットちゅうかめん	牛乳	もやしラーメン しゅうまい(小:2コ 中:3コ) うましおサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく なた だいちミート しゅうまい	ホットちゅうかめん あぶら かたくりこ しおちゅうかドレッシング	にんじん たけのこ もやし たら ねぎ キャベツ きゅうり コーン	599 766	22.9 28.5	
5	金	七夕献立 ごはん		たなばたすましじる ほしがたコロッケ(ソース) あまのがわフルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さかなめん	ごはん コロッケ あぶら ぶどうゼリー ナタデココ	にんじん だいこん こまつな ねぎ パインシロップづけ	622 775	17.9 21.6	
8	月	ごはん あじつけのり	牛乳	スタミナとんじる きりほしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく さつまあげ あじつけのり	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ にんにく こんにやく きりほしだいこん	628 772	24.8 30.0	
9	火	ソフトフランス	コーヒ ミルク	ウインナーのケチャップに マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズあえ)	コーヒ ウインナー	ソフトフランス じゃがいも あぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	614 728	19.0 22.1	
10	水	ごはん	牛乳	とりじゃが アジのなんばんづけ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ アジでんぶんつき	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ こんにやく ねぎ	667 821	27.0 32.5	
11	木	じごなうどん	牛乳	わふうじるうどん おこのみやき(ソース) やさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし	じごなうどん さとう おこのみやき	えのきたけ ねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし	609 742	22.3 26.6	
12	金	ごはん	牛乳	やさいとたまごのスープ マーボなす	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく だいちミート	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ なす にんにく しょうが	590 732	20.1 24.2	
16	火	世界味めぐり はちみつパン		ハフチュチヨルバス チキンケバブ ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズあえ)	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	はちみつパン あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん コーン パセリ にんにく レモン きゅうり	639 782	23.6 27.0	
17	水	むぎごはん	牛乳	なつやさいかレー わかめサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	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 なす にんじん たまねぎ かぼちゃ トマト ピーマン こんにやく りんご キャベツ コーン	616 756	18.9 22.5	
18	木	ホットちゅうかめん	牛乳	みそラーメン あげぎょうざ(小:2コ 中:3コ) はるさめサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちミート ぎょうざ	ホットちゅうかめん あぶら さとう はるさめ ちゅうかドレッシング	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ もやし コーン きゅうり キャベツ	833 773	31.1 27.0	
※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 13 回	平均栄養素量	625 773	22.3 27.0

今月の嵐山町産
農産物



たまねぎ



キャベツ



きゅうり



じゃがいも



ねぎ



にんじん



なす

夏バテに注意!! 元気に夏を乗り切るためには、バランスのとれた食事と水分補給、十分な睡眠が大切です。

献立の立て方

いろいろな食品を組み合わせ、栄養バランスのよい献立を立ててみましょう。

副菜

主菜

主食

汁物



おもにエネルギーのもとになる



おもに体をつくるもとになる



おもに体の調子をととのえるもとになる

ごはん、パン、めんなどの主食、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁物を決めます。食品を体内でのおもな動きによる3つのグループにわけ、足りないグループがある場合は、食品を加えたりおかずをかえたりしてバランスをよくします。

給食センター見学会を開催します

普段は入ることのできない給食センターで、実際に使っている設備や道具を見たり、触ったりすることができます。申し込み不要でどなたでも見学できます。詳しくは、食育だより、給食センターホームページをご覧ください。



日時: 7/31(水)
9:00~12:00 / 13:00~15:00