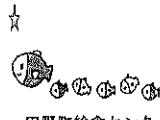




7月 学校給食よていこんだて表



令和5年度

田野町給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・デザート)	体温やエネルギーになる食品(黄)		体をつくるもとになる食品(赤)		体の調子をととのえる食品(緑)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					こめ・いも・砂糖など	油脂	肉・魚・たまご・豆類など	乳類・卵・大豆・豆腐など	緑黄色野菜	その他の野菜・果物			
3	月	ごはん		すき焼き風煮物 オクラのごま和え	こめ さとう	サラダあぶら ごま	ぶたにく とうふ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ オクラ	こんにやく だいこん はくさい きゅうり	幼 小 中	423 604 785	19.2 27.4 35.6
4	火	ジャージャー麺		トマトサラダ じゃがいものとろとろスープ	ちゅうかめん さとう でんぶん じゃがいも	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら チンゲンサイ トマト	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	幼 小 中	449 641 833	19.2 27.4 35.6
5	水	ごはん		しいらのゆず揚げ きゅうりの塩昆布和え 夏野菜のおみそ汁	こめ でんぶん さとう	サラダあぶら ごまあぶら	しいら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ わかめ	にんじん かぼちゃ ねぎ	ゆず きゅうり キャベツ たまねぎ なす	幼 小 中	424 605 787	18.1 25.9 33.7
6	木	ごはん		鰯の照り焼き カラフルピーマンサラダ みょうがのおみそ汁	こめ さとう		とりにく ツナ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	しょうが キャベツ ゆず えのきたけ たまねぎ みょうが	幼 小 中	417 595 774	18.1 25.9 33.7
7	金	たなばたメニュー☆ 七夕ちらしずし		おひたし 糸かまスープ きらきらもち	こめ さとう	ごま	さけ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん オクラ こまつな ねぎ	ゆず しいたけ かんぴょう たけのこ ごぼう しょうが キャベツ コーン えのきたけ	幼 小 中	383 547 711	18.1 25.9 33.7
10	月	キムチ チャーハン		きゅうりのピクルス 五目スープ	こめ おおむぎ さとう はるさめ	ごまあぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ	たまねぎ たけのこ はくさい きゅうり だいこん ゆず しめじ	幼 小 中	377 538 699	18.1 25.9 33.7
11	火	夏野菜カレー		福神漬け ちくわサラダ すいか	こめ おおむぎ さとう	サラダあぶら	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす えだまめ ふくじんづけ キャベツ きゅうり ゆず すいか	幼 小 中	459 655 852	18.1 25.9 33.7
12	水	夏ごはん		ゴーヤチャンプルー キャベツの甘酢和え	こめ おおむぎ さとう	サラダあぶら	ぶたにく とうふ たまご かつおぶし ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にがりり キャベツ たまねぎ きゅうり ゆず	幼 小 中	405 578 751	18.1 25.9 33.7
13	木	セルフフィッシュバーガー パンズパン		しいらのフライ コールスローサラダ コンソメスープ	コッペパン でんぶん	マヨネーズ サラダあぶら	しいら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン ゆず たまねぎ	幼 小 中	370 528 686	18.1 25.9 33.7
14	金	夏ごはん		なすと鶏肉の揚げ煮 野菜のポン酢和え きのこのみそ汁	こめ おおむぎ でんぶん さとう	サラダあぶら	とりにく ちくわ あつあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	なす しょうが キャベツ きゅうり ゆず しいたけ しめじ えのきたけ だいこん	幼 小 中	457 653 849	18.1 25.9 33.7
18	火	わかめごはん		厚揚げと豚肉のみそ炒め キャベツのゆず和え	こめ さとう	サラダあぶら	ぶたにく あつあげ みそ かつおぶし	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん ゆず	幼 小 中	409 584 759	18.1 25.9 33.7
19	水	ごはん		さばのみそ煮 なすのおかか和え すまし汁	こめ さとう		さば みそ かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが うめぼし なす きゅうり ゆず だいこん えのきたけ	幼 小 中	414 給食なし 770	18.1 33.7
20	木	田野中学校 1年生の リクエスト献立 おたのしみに(※)			こめ さとう じゃがいも デザート	マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうふ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ キャベツ きゅうり	幼 小 中	475 679 883	18.1 25.9 33.7
※予定献立は材料などの都合で変更することがあります。ご了承ください。											幼 小 中	455 650 845	17.5 25.0 42.5

なつ や さい
夏野菜を
たなばたメニュー☆

がつこんだて えいようか
7月献立 栄養価

夏野菜を食べよう!

田野町には、おいしい夏野菜がたくさんあります。夏の太陽の光をしっかりと浴びて育った夏野菜は、栄養がたっぷりつまっています。また、夏野菜は水分を多く含んでいるため、体の熱を冷ますはたらきがあり、暑い夏にはピッタリです。

7月の給食では、そんな田野のおいしい野菜を知ってもらおう!という事で、田野小学校の給食委員会のみなさんに献立を考えるのを手伝ってもらいました。田野町のおいしい恵みをたっぷり使った給食を味わってくださいね◎

7月献立 栄養価

日・月・年	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
7月1日～7月31日 月平均	600	26.8	19.4	321	2.1	230	0.45	0.51	30	2.6	4.4
栄養素 基準値	650	13～20%	20～30%	350	3.0	260	0.40	0.40	25	2.0	5.0
1人1日平均 摂取率(%)	92	ほとんどの 範囲内	ほとんどの 範囲内	92	70	115	113	128	120	130	88

