



令和6年度7月 学校給食予定献立表



※ 給食には、毎日「牛乳(2群)」がつけます。
 ※ 都合により献立を変更する場合があります。

時津町学校給食公社第2調理場

| 日 | 曜 | 献立 | 体をつくるものになる | | | | エネルギーのもとになる | | 栄養価 | | |
|----|---|-------------------------------|---------------------------|---------|---------------|------------------------|------------------|---------|-------|-------|--|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | エネルギー | たんぱく質 | |
| 1 | 月 | ごはん | | | | | こめ | | 772 | 27.4 | |
| | | みそ汁 | 油あげ 麦みそ | わかめ | はねぎ | とうがん たまねぎ | | | | | |
| | | レンコン入りつくね | レンコン入りつくね | | | | | | | | |
| | | ツナと高菜の炒め物 | ツナ | | たかなづけ | | さとう | 油 ごま | | | |
| 2 | 火 | ごはん | | | | | こめ | | 772 | 26.7 | |
| | | 鶏ごぼう汁 | とりにく 油あげ | | にんじん はねぎ | ごぼう たまねぎ しいたけ こんにゃく | | | | | |
| | | 厚焼き玉子 | 厚焼き玉子 | | | | | | | | |
| | | 五島三菜の含め煮 | ぶたにく あげかまぼこ | ひじき | にんじん いんげん | だいこん | さとう | 油 | | | |
| 3 | 水 | 米粉パン | | | | | 米粉パン | | 908 | 31.8 | |
| | | 皿うどん | ぶたにく イカ はんぺん ちくわ | | にんじん | キャベツ もやし たまねぎ さとう | チャーメン でん粉 さとう | 油 | | | |
| | | フルーツポンチ | | | | おうとう みかん パイナップル りんご | カクテルゼリー | | | | |
| 4 | 木 | ごはん | | | | | こめ | | 803 | 30.2 | |
| | | ビーンズカレースープ | ぶたにく ベーコン 大豆 レンズ豆 ひよこ豆 | | にんじん パセリ | たまねぎ セロリ | じゃがいも | 油 | | | |
| | | いわしのトマト煮 | いわしのトマト煮 | | | | | | | | |
| | | コールスロー | | | にんじん | キャベツ | さとう | 油 | | | |
| 5 | 金 | ごはん | | | | | こめ | | 857 | 25.7 | |
| | | そうめんの吸い物 | とりにく なると | | オクラ | しいたけ | そうめん | | | | |
| | | 星のコロッケ | | | | | 星のコロッケ | 油 | | | |
| | | 五目きんぴら | ぶたにく あげかまぼこ | | にんじん | ごぼう こんにゃく | さとう | ごま 油 | | | |
| | | 七夕ソーダゼリー | | | | | 七夕ソーダゼリー | | | | |
| 8 | 月 | ごはん | | | | | こめ | | 796 | 32.0 | |
| | | うすらの卵のスープ | ぶたにく はんぺん うすらの卵 | | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ たけのこ しいたけ | でん粉 | | | | |
| | | 焼き肉 | ぎゅうにく 赤みそ | | にんじん ビーマン | たまねぎ キャベツ りんご にんにく | さとう | 油 | | | |
| 9 | 火 | 豚丼(麦ごはん) | | | | | こめ むぎ | | 774 | 31.2 | |
| | | (豚丼の具) | ぶたにく | | にんじん | たまねぎ ごぼう しょうが にんにく | さとう | 油 | | | |
| | | 豆腐のすまし汁 | とうふ はんぺん | わかめ | はねぎ | えのきだけ | | | | | |
| | | もやしときゅうりのごま酢和え | | | | きゅうり もやし | さとう | ごま | | | |
| 10 | 水 | はちみつパン | | | | | はちみつパン | | 766 | 27.5 | |
| | | ジュリアンスープ | とりにく | | にんじん | たまねぎ キャベツ セロリ | | バター | | | |
| | | パンネアラピータ | ベーコン | | トマト パツル | なす にんにく | パンネ | オリーブオイル | | | |
| | | スイカ | | | | スイカ | | | | | |
| 11 | 木 | ごはん | | | | | こめ | | 863 | 30.6 | |
| | | 具沢山のごま汁 | 油あげ 麦みそ | | にんじん はねぎ | たまねぎ ごぼう | じゃがいも | ごま | | | |
| | | プリの南蛮漬け | プリ | | にんじん ビーマン | たまねぎ | さとう | 油 | | | |
| 12 | 金 | 夏野菜カレー(麦ごはん) | | | | | こめ むぎ | | 839 | 25.4 | |
| | | (夏野菜カレーのルー) | とりにく | スキムミルク | かぼちゃ トマト ビーマン | たまねぎ なす | | 油 | | | |
| | | 海藻サラダ | | かいそう | | きゅうり とうもろこし | さとう | 油 | | | |
| 15 | 月 | 🌴🌴🌴🌴🌴🌴🌴🌴🌴🌴🌴🌴 海の日 🌴🌴🌴🌴🌴🌴🌴🌴🌴🌴🌴🌴 | | | | | | | | | |
| 16 | 火 | ごはん | | | | | こめ | | 843 | 26.7 | |
| | | 冷やし五島うどん | | | | とうもろこし きゅうり | ごとううどん | | | | |
| | | 荳わかめのきんぴら | ぶたにく | くきわかめ | にんじん いんげん | ごぼう こんにゃく | さとう | 油 | | | |
| | | おかかふりかけ | | おかかふりかけ | | | | | | | |
| 17 | 水 | コッペパン | | | | | コッペパン | | 766 | 29.4 | |
| | | ミネストローネ | ベーコン | | にんじん トマト パセリ | たまねぎ セロリ にんにく | シエルマカロニ じゃがいも | | | | |
| | | 彩り野菜とキャベツのメンチカツ | | | | メンチカツ | | 油 | | | |
| | | ズッキーニのソテー | | | にんじん | ズッキーニ とうもろこし | | バター | | | |
| 18 | 木 | ごはん | | | | | こめ | | 753 | 27.0 | |
| | | 冬瓜スープ | とりにく | | にんじん はねぎ | とうがん しいたけ | | | | | |
| | | なすと豚肉のみそ炒め | ぶたにく 赤みそ | | ビーマン | なす キャベツ たまねぎ | さとう でん粉 | 油 ごま油 | | | |
| | | 白桃コンポート | | | | 白桃コンポート | | | | | |
| 19 | 金 | 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌 終業式 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌 | | | | | | | | | |

*献立の食材は、天候等により変更になる場合がございますのでご了承ください。

☆七夕献立のご紹介☆



7月7日の「七夕」は、季節の節目を祝う行事として行われる五節句のひとつです。七夕の日は、笹の枝にお願い事を書いた短冊を飾りますが、他にも天の川や織姫の糸に見立て、そうめんを食べる風習があります。給食でも5日に七夕の献立として、そうめん汁や星のコロッケ、七夕ゼリーなどが登場します。そうめん汁には断面が星型であるオクラや、星の模様のなるとうが入っています。どうぞお楽しみに♪

【夏野菜を食べよう!】

夏に採れる夏野菜には、私たちが暑い季節に必要なとする栄養素がたくさん含まれており、豊富なビタミンが体の調子をを整え、夏バテを防止してくれます。汗とともに失われる水分やカリウムの補給にも最適です。トマト、きゅうり、とうもろこし、ゴーヤー、ナス、オクラなど、夏野菜のカラフルな色は、食欲を刺激し、気持ちも明るくしてくれますね。

たのしい
夏休みを!

令和6年度 7月食物アレルギー原因食品一覧表

時津町学校給食公社第2調理場

※牛乳は毎日つきます。

| 日 曜 | 献立 | 使用されている原因食品及びアレルギー | | | | | | | 備考 |
|------|--|--------------------|-------|---------|-------|----|-----|-------------|----|
| | | 乳製品類 | 卵類 | 魚介類・甲殻類 | 肉類・豆類 | 穀類 | 種実類 | 果物類・野菜類・その他 | |
| 1 月 | ごはん みそ汁 レンコン入りつくね ツナと高菜の炒め物 | | | | | | | | |
| 2 火 | ごはん 鶏ごぼう汁 厚焼き玉子 五島三菜の含め煮 | | (卵) | | | | | | |
| 3 水 | 米粉パン 皿うどん フルーツポンチ | (乳) | | イカ | | | | | |
| 4 木 | ごはん ビーンズカレースープ いわしのトマト煮 コールスロー | | | | | | | | |
| 5 金 | ごはん そうめんの吸い物 星のコロッケ 五目きんぴら セタソーダゼリー | | | | | | | | |
| 8 月 | ごはん うすらの卵のスープ 焼き肉 | | うすらの卵 | | | | | | |
| 9 火 | 豚丼(麦ごはん) (豚丼の具) 豆腐のすまし汁 もやしとさげすりのこま酢和え | | | | | | | | |
| 10 水 | はちみつパン ジュリアンスープ パンネアラピータ スイカ | (乳) バター | | | | | | 唐辛子 | |
| 11 木 | ごはん 具沢山のごま汁 プリの南蛮漬 | | | | | | | | |
| 12 金 | 夏野菜カレー(麦ごはん) (夏野菜カレーのルー) 海藻サラダ | スキムミルク | | | | | | | |
| 15 月 | 海の日 | | | | | | | | |
| 16 火 | ごはん 冷やし五島うどん 茎わかめのきんぴら おかかふりかけ | | | | | | | | |
| 17 水 | コッペパン ミネストローネ 彩り野菜とキャベツのメンチカツ ズッキーニのソテー | (乳) バター | | | | | | | |
| 18 木 | ごはん 冬瓜スープ なすと豚肉のみそ炒め 白桃コンポート | | | | | | | 唐辛子 | |
| 19 金 | 終業式 | | | | | | | | |

毎月必ず「食物アレルギー原因食品一覧表」と「献立表」を見て、チェックをお願いします。食物アレルギーの原因となる食品をまちがって食べることがないように注意しましょう。