

日 曜		献 立 名		使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩	
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g	g	相当量
1	金			あじのごまマヨネーズ焼き 切干大根の中華炒め かきたまみそ汁	牛乳 あじ みそ 豚肉 卵	米 マヨネーズ ごま ごま油 じゃがいも	にんにく にんじん 切干大根 キャベツ 小松菜 玉ねぎ ほうれん草	808	35.0	21.7	2.3
4	月			キムチとたまごのスタミナスープ いわしのカリカリフライ ごま昆布あえ	牛乳 豚肉 卵 いわし 昆布	ソフトめん でんぷん じゃがいも パン粉 米油 ごま	玉ねぎ しめじ キムチ 小松菜 しょうが にんじん きゅうり キャベツ	831	35.4	24.1	2.0
5	火			ホイコーロー カレーポテトビーンズ 五目春雨スープ	牛乳 豚肉 炒り大豆 なると うずら卵	米 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油 春雨	長ねぎ キャベツ 小松菜 にんにく にんじん 玉ねぎ ほうれん草	813	31.8	18.1	2.4
6	水			厚揚げのごまだれがけ 磯あえ 名立野菜の豚汁	牛乳 厚揚げ のり 豚肉 豆腐 みそ	米 米粉 ごま 砂糖 でんぷん じゃがいも	ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ なす こんにやく さやいんげん	775	29.5	20.4	1.9
7	木			【七夕献立】 キラキラ星のチーズハンバーグ ゆかりあえ 七夕汁	わかめ 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく チーズ かまぼこ 豆腐	米 大麦 ごま 砂糖 じゃがいも そうめん	コーン 枝豆 玉ねぎ もやし にんじん きゅうり ゆかり えのきたけ オクラ	770	29.7	21.1	2.9
8	金			名立野菜のハヤシライス ひじきと青大豆のサラダ チーズ	牛乳 豚肉 いんげん豆 チーズ ひじき 青大豆	米 大麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ なす トマト コーン きゅうり キャベツ	875	31.1	26.2	2.3
11	月			スタミナごまみそラーメン ローストチーズポテト ナムル	牛乳 豚肉 うずら卵 みそ チーズ	中華麺 米油 ねりごま ごま じゃがいも ごま油	にんにく しょうが にんじん 干ししいたけ 玉ねぎ にら もやし ほうれん草	874	37.3	25.9	2.7
12	火			わかめふりかけ めぎすとズッキーニの天ぷら ごま酢あえ 夏のもずくスープ	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 めぎす かまぼこ 豆腐 もずく	米 大麦 砂糖 ごま 小麦粉 でんぷん マヨ ネーズ 米油	ズッキーニ ほうれん草 もやし コーン にんじん えのきたけ オクラ しょうが	797	28.4	22.0	2.1
13	水			ギョーザ メンマサラダ 夏野菜マーボー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 うずら卵 豆腐 みそ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 ごま油 ごま 米油	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが メンマ きゅうり もやし にんじん にんにく 干ししいたけ なす トマト	819	30.9	20.8	2.5
14	木			【防犯週間献立】 いかの竜田揚げ コリコリ漬物サラダ 季節野菜のみそ汁	牛乳 いか 厚揚げ みそ	米 でんぷん 米粉 米油 ごま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ きゅうり たくあん 福神漬け 玉ねぎ さやいんげん	811	30.2	21.9	2.5
15	金			名立野菜の夏カレー こんにやくと海藻の梅サラダ	牛乳 豚肉 いんげん豆 チーズ 茎わかめ	米 大麦 米油 ごま じゃがいも カレールウ	にんにく 玉ねぎ なす トマト サラダこんにやく きゅうり コーン 梅干し	803	26.6	21.9	2.4
19	火			【ふるさと献立】 めぎすのごま味噌焼き 磯漬け 夏のつぺ	牛乳 めぎす みそ 青大豆 わかめ ちくわ 焼き豆腐 油揚げ	米 ごま 砂糖 じゃがいも でんぷん	キャベツ きゅうり にんじん なす こんにやく オクラ	784	34.4	17.9	2.2
20	水			いちごジャム ツナとキャベツのたまご炒め 枝豆の塩ゆで 夏野菜のミネストローネ	牛乳 ツナ 卵 ベーコン いんげん豆	こめ粉パン いちごジャム 米油 じゃがいも	いちご キャベツ えだまめ 玉ねぎ トマト さやいんげん	773	36.6	24.5	3.4
21	木			のり佃煮 太巻きたまご 夏野菜のそぼろ煮 とびうおのつみれ汁	のり佃煮 牛乳 卵 豚肉 大豆 厚揚げ とび魚 豆腐 みそ	米 大麦 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油	なす 枝豆 しょうが にんじん 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	800	37.5	17.4	2.6
22	金	【食育の日献立 山梨県】 青春のトマト焼きそば風 牛乳 じゃがいもとひじきのサラダ 富士山ゼリー			牛乳 豚肉 ひじき	焼きそば麺 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん キャベツ にんにく 玉ねぎ なす トマト きゅうり	911	27.8	32.2	2.9

一食平均エネルギー：816 Kcal

たんぱく質：32.1 g

脂質：22.4 g

食塩：2.5 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。

食育の日献立 テーマ ～給食で日本を旅しよう～ 山梨県

7月1日は、富士山の山開きの日です。富士山の山開きには、「海のもの」と山のものをういて山開きをお祝いすることから、「じゃがいもとひじきの煮物」を食べるそうです。給食は、7月22日に、山梨県にちなんだ料理として『じゃがいもとひじきのサラダ』にしました。また、デザートに富士山ゼリーがあります。

『青春のトマト焼きそば』は、山梨県中央市が特産の完熟トマトを使い、山梨県独自の料理「ミート焼きそば」を再現しようと考えられました。焼きそばの上に、トマト入りのミートソースをかける料理です。給食を食べて、山梨県に行った気分になってもらえたらと思います。



7月
名立産野菜

キャベツ
小松菜
玉ねぎ
にんにく
じゃがいも
さやいんげん
ズッキーニ
きゅうり
なす