7月 献立予定表

令和5年度

大崎南学校給食センター（ひまわりキッチン）

○カメマークの太字のメニューは「かみかみメニュー」です。よくかんで食べましょう！

○毎月19日は「食育の日」です。ひまわりキッチンでは，食育の日に和食献立を実施しています。「だし」のうまみを味わいましょう。

★牛乳は毎日つきます。

日	曜	献立名 主食	献立名 おかず（主菜・副菜・汁物・デザート）	赤の食品（からだをつくるもとになるもの） 1群 魚・肉・大豆 大豆製品	赤の食品 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑の食品（からだの調子を整えるもとになるもの） 3群 緑黄色野菜	緑の食品 4群 その他の野菜 果物・きのこ	黄の食品（力のもとになるもの） 5群 米・パン・めん いも・砂糖	黄の食品 6群 油脂・種実	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 幼	小	中	給食のない幼稚園学校
3	月	わかめごはん	星型コロッケ キラキラサラダ 天の川米粉めん汁 七夕ゼリー ★七夕献立★	鶏むね肉 なると	牛乳 わかめ 海藻ミックス 海藻麺	にんじん オクラ	だいこん　きゅうり ホールコーン　ねぎ 干しいたけ	米　米粉めん 七夕ゼリー 星形コロッケ	大豆油	511 17.4 15.2 2.4	606 20.1 15.6 2.9	787 24.6 19.2 3.6	
4	火	ごはん	マーボーなす もやしの中華サラダ 中華たまごスープ	豚ももひき肉 ロースハム 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	ピーマン 赤ピーマン こまつな にんじん	なす　しょうが にんにく 緑豆もやし ホールコーン 干しいたけ　ねぎ	米 強化米(ｶﾙｼｳﾑ) 三温糖　片栗粉	米油　ごま油	448 21.6 14.5 2.3	563 26.0 16.2 3.2	714 31.8 18.8 3.8	
5	水	ごはん	いわしの梅煮 肉じゃが なめこ汁　冷凍パインアップル	豚もも肉 木綿豆腐 赤みそ	牛乳 いわし 煮干し粉	にんじん さやいんげん	たまねぎ　なめこ だいこん　ねぎ パインアップル	米 強化米(ｶﾙｼｳﾑ) じゃがいも しらたき 三温糖	米油	488 22.6 14.3 2.4	592 25.8 15.6 2.7	745 31.5 17.7 3.4	
6	木	ごはん	タコライスの具 （肉そぼろ・サラダ） もずくスープ　ヨーグルト	豚ももひき肉 木綿豆腐	牛乳 チーズ もずく ヨーグルト	トマト にんじん	にんにく　キャベツ きゅうり　ねぎ 緑豆もやし	米 強化米(ｶﾙｼｳﾑ)	オリーブ油 ドレッシング ごま	468 21.9 16.0 2.1	574 25.5 18.0 2.5	720 30.1 20.8 3.2	
7	金	**麦ごはん**	とり肉のくわ焼き **ごぼうサラダ** なすと豆腐のみそ汁	鶏もも肉 木綿豆腐 赤みそ	牛乳 芽ひじき 煮干し粉	にんじん	ごぼう　えだまめ なす　ねぎ ぶなしめじ	米　押麦 上白糖　薄力粉	米油　ごま 卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ	432 14.8 16.4 2.0	599 26.8 21.1 2.7	760 32.4 24.7 3.2	
10	月	ごはん	すずかけしゅうまい （幼・小2個，中3個） バンバンジーサラダ スーラータン	しゅうまい 鶏肉 豚もも肉 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	にんじん	緑豆もやし きゅうり　たけのこ しょうが　ねぎ きくらげ 干しいたけ	米 緑豆はるさめ 片栗粉	ドレッシング 米油	480 22.4 16.5 1.8	583 25.9 17.8 2.1	759 32.5 21.5 2.8	
11	火	**玄米入りごはん**	タンドリーチキン ポテトサラダ コンソメスープ	鶏むね肉 ロースハム バラベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく　しょうが きゅうり　キャベツ セロリ　たまねぎ トマトピューレ	米 金のいぶき玄米 じゃがいも	卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ	480 25.3 16.7 2.3	598 27.7 20.2 2.7	737 32.9 21.5 3.3	
12	水	ミルクパン	チーズオムレツ ラタトゥイユ 米粉シチュー	チーズオムレツ 鶏もも肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん	ズッキーニ なす　たまねぎ 黄ピーマン にんにく　えだまめ ホールコーン	ミルクパン じゃがいも 米粉	オリーブ油 米油	504 21.0 23.0 2.0	651 25.5 27.6 2.7	842 32.3 35.2 3.6	
13	木	ごはん	あじフライ **カレーきんぴら** じゃがいものみそ汁 冷凍みかん	あじフライ 鶏むね肉 木綿豆腐 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	ごぼう　ねぎ みかん	米　しらたき 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま 米油	499 20.9 16.9 1.7	604 23.5 19.0 2.0	763 28.4 22.1 2.6	
14	金	ごはん	ぶた肉のバーベキューソース焼き 大崎市産大豆のコロコロサラダ ＡＢＣマカロニスープ	豚肩ロース肉 大豆 ロースハム	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく　きゅうり たまねぎ　キャベツ セロリ	米　三温糖 じゃがいも マカロニ	卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ	547 22.9 24.4 2.2	659 25.4 26.2 2.8	803 28.5 28.7 3.4	
18	火	ターメリックライス	ひまわりカレー 三陸わかめ和え フルーツヨーグルト	豚ももひき肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ　バナナ りんごピューレ トマトピューレ 緑豆もやし りんごシロップ漬け パイン缶　モモ缶	米　三温糖 上白糖	米油 ひまわりの種 ごま油　ごま	483 19.8 15.8 1.3	610 23.8 18.0 1.5	773 28.7 20.7 1.7	
19	水	ごはん	さんまのかば焼き **切干大根のごま風味和え** 春雨スープ アセロラゼリー ★食育の日 ★夏バテ予防献立	さんま ちくわ 木綿豆腐 なると	牛乳	にんじん みつば	だいこん きゅうり ホールコーン 干しいたけ	米 強化米(ｶﾙｼｳﾑ) 三温糖 緑豆はるさめ アセロラゼリー	大豆油　ごま ごま油	551 18.5 20.9 2.1	654 20.7 22.5 2.5	825 25.6 26.9 3.0	
20	木	ごはん	ぶた肉のキムチ炒め ナムル 豆腐の中華スープ	豚もも肉 バラベーコン 絹ごし豆腐	牛乳	にら にんじん こまつな	キムチ　はくさい 緑豆もやし　ねぎ ホールコーン しょうが　にんにく きくらげ　たけのこ	米 強化米(ｶﾙｼｳﾑ) 三温糖　片栗粉	ごま油　ごま	-	550 23.1 15.9 2.8	703 27.6 18.2 3.4	にじの子幼 三本木中

☆栄養価は『日本食品標準成分表2020年版（八訂）』で計算しています。

☆学校行事や物資等の都合により，献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

7月の地場産野菜

○ポテトの会，てくてくファームの野菜を使用しています。
なす，きゅうり，たまねぎ，ねぎ　など

○その他の地場産物
大豆、たまご、しょうゆ、みそ、豆腐、ぶた肉，すずかけしゅうまい　など

～給食費口座振替日のお知らせ～
3期　7月　31日（月）
残高のご確認をお願いいたします。