

令和8年 7月学校給食献立表

たどがっこうきゅうしょく
多度学校給食センター

※物資の都合により献立を一部変更する場合があります。 桑名市教育委員会

ひつげ	ようび	しょくひんめい				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		こんだてめい	もえてねつやちからをだす (きいろのたべもの)	からだをつくる (あかのたべもの)	からだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)			そのた
1	水	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう		614	25.6	
		あつあげのチャンプルー	ごまあぶら	ぶたにく あつあげ たまご かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ			しょうゆ
		もずくスープ		やきぶた もずく	たまねぎ にんじん もやし とうがん こまつな			ちゅうかだし しょうゆ
2	木	ロールパン ぎゅうにゅう	ロールパン	ぎゅうにゅう		590	27.0	
		しろみぎかなのメキシカンソースかけ	でんぶん あぶら さとう	たら	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく レモンかじゅう			チリパウダー ケチャップ
		チキンヌードルスープ	スパゲッティ あぶら	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ パセリ			ようふうだし しょうゆ
		メープルジャム	ジャム					
3	金	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう		603	25.2	
		とうふのみそかけ	さとう	とうふ まめみそ				さけ
		こぎかないりあかじそあえ		ちりめん	キャベツ あかじそ			
		にくじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ しらたき			しょうゆ みりん さけ
6	月	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう		591	25.9	
		いわしのオレンジに	さとう	いわし	オレンジ			しょうゆ
		ぶたにくともやしのいためもの	あぶら ごま ドレッシング でんぶん	ぶたにく	にんにく もやし キャベツ			しお こしょう
		かきたまじる	でんぶん	たまご さつまあげ とうふ わかめ	だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ			うすくちしょうゆ みりん
7	火	こがたことうロールパン ぎゅうにゅう	ロールパン こくとう	ぎゅうにゅう		596	22.5	
		ひやむぎ	ひやむぎ		ねぎ			しょうゆ みりん
		にくだんごのケチャップいため	あぶら さとう でんぶん	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン エリンギ			ケチャップ しょうゆ す ちゅうかだし
		たなばたデザート	ゼリー					
8	水	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう		631	20.2	
		こもちししゃもフライ	あぶら パンこ こむぎこ	ししゃも				しお
		ごまドレサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな			
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ わかめ あわせみそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう			
9	木	ナン ぎゅうにゅう	ナン	ぎゅうにゅう		615	25.3	
		キーマカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたひきにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ			カレーコ ケチャップ ソース チリパウダー
		みかんいりマカロニサラダ	マカロニ ドレッシング	まぐろあぶらづけ	キャベツ きゅうり コーン みかん			
		ヨーグルト	ヨーグルト					
10	金	ごはん はっこうにゅう(ブルーベリー)	ごはん	はっこうにゅう		594	22.7	
		マーボーどうふ	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたひきにく まめみそ ひきわりだいず とうふ	ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが			さけ しょうゆ トウバンジャン しお こしょう ちゅうかだし
		はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング	まぐろあぶらづけ	もやし こまつな			
13	月	ごはん はっこうにゅう	ごはん	はっこうにゅう		611	26.5	
		とりにくのレモンふうみあげ	でんぶん あぶら さとう	とりにく	レモンかじゅう			しょうゆ す さけ
		マカロニとやさいのソテー	あぶら マカロニ		キャベツ コーン			ようふうだし しお こしょう
		かぼちゃのみそしる		あつあげ まめみそ	たまねぎ にんじん かぼちゃ ねぎ			
14	火	こがたロールパン ぎゅうにゅう	ロールパン	ぎゅうにゅう		612	20.6	
		トマトたんめん	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう ねりごま	ぶたひきにく ひきわりだいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし トマト チンゲンサイ トマトピューレ			しお しょうゆ さけ トウバンジャン
		サイダーボンチ	ゼリー サイダー		パイン おうとう			
15	水	後期課程のみ						
		ロールパン ぎゅうにゅう	ロールパン	ぎゅうにゅう			677	30.8
		チーズいりオムレツ	さとう でんぶん	たまご チーズ				
		ジャーマンポテト	あぶら じゃがいも	ウインナー	たまねぎ パセリ	しお こしょう		
とうにゅうスープ		とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ	ようふうだし しお こしょう				
16	木	後期課程のみ						
		ロールパン ぎゅうにゅう	ロールパン	ぎゅうにゅう			686	32.1
		ピリからフィッシュ	あぶら さとう でんぶん	パンガシウス	にんにく	コチュジャン ケチャップ みりん しょうゆ		
		のりじゃが	じゃがいも ごまあぶら		かくぎりのり	しお		
ちゅうかふうコーンスープ	あぶら でんぶん	ベーコン とうふ たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう クリームコーン	ちゅうかだし こしょう				

【給食のレシピ紹介】 「トマト担麺」



＜材料＞ 4人分

- 焼きそば用中華麺・・・280g
- たまねぎ・・・120g
- ごま油・・・適量
- にんじん・・・60g
- もやし・・・80g
- トマト・・・60g
- 豚ひき肉・・・60g
- トマトピューレ・・・40g
- みずくだいず 水煮大豆・・・61g
- チンゲンサイ・・・40g
- おろししょうが・・・適量
- トマトピューレ・・・40g
- おろしにんにく・・・適量
- まとう 砂糖・・・4g
- しょうゆ・・・10g
- いた あぶら てきりよう 炒め油・・・適量
- しお しょうしょう 塩・・・少々
- まけ 酒・・・4g
- トウバンジャン・・・少々
- ねりごま・・・8g

＜作り方＞

- 焼きそば用麺をごま油で炒める
- たまねぎ・にんじん・水煮大豆は粗みじん切り、トマトは1cm角切り、チンゲン菜は2～4cmに切る
- 鍋に炒め油を中火で熱し、豚ひき肉、しょうが、にんにくを入れて炒める
- たまねぎ、にんじん、大豆を入れて炒める
- もやし、トマトピューレを入れて炒める
- チンゲンサイ、トマト、Aを入れて炒め合わせる
- 麺にソースをかけて出来上がり

中華麺のかわりに、そうめんを使っても
のどごしが良く、暑い夏でも
食べやすいですよ。
ぜひ、お試しください。



がつ

きゅうしょく

7月 給食だより



なつやす

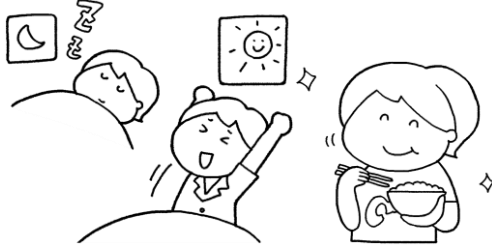
しょくせいかつ

夏休みの食生活のポイント

はや

早起き

朝ごはん!



夏休みであっても、早起き・早起きを心がけましょう! 夜ふかしをすると、夜に間食をしてしまう傾向があり、翌朝の食欲が低下する原因になります。

朝ごはんが、おいしく食べられるよう、生活リズムを整えましょう!

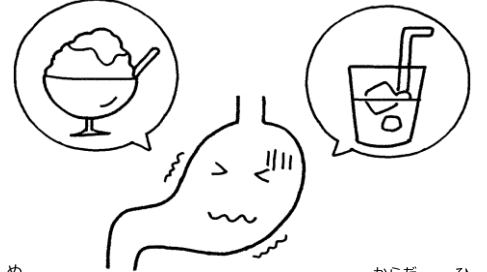
栄養バランスのよい食事をしよう!



給食がない夏休み、自由な食事で栄養が偏りやすくなります。また、おやつが増え、食事量が減ることも心配です。野菜・果物は不足しやすいので意識して食事にとり入れると、栄養バランスが整いやすくなります。

冷たいものの

とりすぎに気をつけよう!



冷たいものをとりすぎると、体が冷えて免疫力が落ち、体調を崩しやすくなります。暑い時期でも、おやつや飲み物は、冷たいものの量に気をつけ、温かいものもとるよう、心がけましょう。

まごわやさしい献立

「ま」大豆・大豆製品、「ご」ごまなどの種実、「わ」わかめなどの海藻、「や」野菜、

「さ」魚や小魚、「し」しいたけなどのきのこ、「い」いもを使った献立です。「まごわやさしい」の食材をそろえると、

現在の食生活で不足しがちな栄養素をおぎなうことができ、栄養バランスが整いやすくなります。

★8日・・・子持ちししゃもフライ、ごまあえ、じゃがいものみそ汁

アイアンメニュー

不足しがちな「鉄分」を多めにとることができる献立です。

★1日・・・厚揚げのチャンプルー

ふるさと発見ランチ

「ふるさと発見ランチ」は、地域の良さをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材を給食に取り入れ、紹介しています。

★3日・・・三重県産の「豆腐」を使った「豆腐のみそがけ」です。

★7日・・・桑名市で作られた「冷麦」を使った「冷麦」です。



ワールドランチ

今月はインドです。お楽しみに!

★9日・・・インド料理の「ナン」・「キーマカレー」です。



行事食

7月7日は七夕です

★7日・・・七夕にちなんで、天の川に見立てた「冷麦」と「七夕ゼリー」です。



統一メニューについて

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが部分的に同じ

メニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は [] の部分です。