



7月 予定献立表

令和3年度

いすみ市学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名	主な材料と働き						小学校 中学校	
				主に血や肉になる(赤)		主に体の骨を築く(緑)		主に力や筋の元になる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 糖質(g) 塩分(g)	たんぱく質(g)
				1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類	6群 油脂・糧実		
1	木	○	セルフ・サンド(せわりコッペパン) ナポリタン ごぼうサラダ バイコンポート	ウインナー	スキムミルク チーズ	にんじん ピーマン トマト にんじん	玉ねぎ マッシュルーム にんにく ごぼう きゅうり パイ	小麦こ さとう スバゲッティ はちみつ 小麦こ さとう さとう	マーガリン 油 バター ごま マヨネーズ	616	817
2	金	○	ごはん ひややつこ(ごぶくろしょうゆ) やきにくあんかけどんの具 ひじきのかんこくナムル (中) 乳酸菌飲料 ブルーベリー	豆腐 ぶた肉		にんじん にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ きゅうり ブルーベリー	米 さとう かたくりこ さとう	油 ごま油 ごま ごま 油	632	822
5	月	○	ごはん 白身魚フライ(ソース) けんちんじる ブロッコリーごまサラダ	白身魚(ホキ) 豆腐 油あげ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ	米 パンこ 小麦こ さとう いも	油 酒 ごま油	638	760
6	火	○	ごはん ハムチーズピカタ カムジャタン 三色あえ	たまご ハム ぶた肉	チーズ		玉ねぎ しめじ ほくさい もやし 長ねぎ コーン	米 さとう じゃがいも さとう さとう	油 ごま油 ごま	653	795
7	水	○	ごはん ほしがたハンバーグおろしソース キラキラサラダ ごぶくろドレッシング(ごましょうゆ) 七夕ポンチ (中) チーズ	とり肉 ぶた肉	かんてん	にんじん	しょうが 玉ねぎ にんにく だいこん コーン きゅうり キャベツ	米 さとう かたくりこ さとう	油 ごま	685	818
8	木	○	セルフ・ホットドック(せわりコッペパン) ポークフランク 米のホワイトシチュー チリビーンズ	ぶた肉 とり肉 みそ ぶた肉 大豆	スキムミルク チーズ スキムミルク	にんじん にんじん トマト	玉ねぎ にんにく 玉ねぎ	小麦こ さとう じゃがいも 米こ さとう	マーガリン さとう 油 油	776	952
9	金	○	ごはん いかのマリネ キムチスープ もやしのしおドレッシングサラダ (中) アーモンドフィッシュ	いか ぶた肉 豆腐 みそ	かんてん チーズ	にんじん にんじん	玉ねぎ レモン だいこん キムチ(だいこん にんじん ほくさい) 長ねぎ もやし きゅうり レモン 玉ねぎ 長ねぎ	米 小麦こ さとう かたくりこ さとう 米あめ さとう	油 ごま油 油 ごま アーモンド ごま	614	772
12	月	○	ごはん えびしゅうまい(しょうゆ) ちゅうかつがコーンスープ チンジャオロース	いどよりだいたい えび ぶた肉 たまご ぶた肉		にんじん ピーマン にんじん	玉ねぎ しょうが 玉ねぎ コーン たけのこ しょうが	米 パンこ 小麦こ かたくりこ 油	672	820	
13	火	○	ごはん いわしフライ(ソース) じゃがいもときのこのみそしる 五目きんぴら	いわし 油あげ みそ ぶた肉		ごまつな にんじん	玉ねぎ しめじ ごぼう こんにゃく	米 パンこ 小麦こ じゃがいも さとう	油 ごま 油 ごま	683	811
14	水	○	ごはん 野菜いと魚のつみむし 小1こ 中2こ マーボー豆腐 もやしのナムル	たら とり肉 ぶた肉 みそ とり肉 豆腐	スキムミルク	にんじん にら にんじん	たけのこ えだ豆 玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ もやし きゅうり	米 小麦こ 米こ さとう かたくりこ さとう	油 ごま油 ごま ごま油 ごま	707	884
15	木	○	米こパン さけ(鮭)のマスタードやき レタスとコーンのスープ ビーンズソテー	たまご さけ ぶた肉 豆腐 ベーコン ひよこ豆	スキムミルク	にんじん ほうれん草	玉ねぎ レタス コーン 玉ねぎ コーン えだ豆	小麦こ 米こ マーガリン マヨネーズ 油 バター	710	878	
16	金	○	七分つきごはん とり肉のてりやき 夏やさいかレー アセロラゼリー	とり肉 ぶた肉	スキムミルク チーズ	かぼちゃ ピーマン パプリカ トマト	なす にんにく しょうが 玉ねぎ バナナ りんご ココナッツミルク マンゴー チャツネ スズキキニ	米 さとう 小麦こ さとう	油	737	868
19	月	○	ごはん 白ごまあじフライ(ソース) えだ豆サラダ あんにんどうふ	あじ 大豆こ		ひじき 乳せいひん	もやし きゅうり えだ豆 レモン もも パイ みかん	米 かたくりこ 小麦こ パンこ さとう ごま油 ごま	722	900	
20	火	○	ごはん 白身魚のみそマヨネーズやき 肉じゃが フローズンヨーグルト	白身魚(ホキ) みそ ぶた肉		にんじん	玉ねぎ しらたき	米 じゃがいも さとう	マヨネーズ 油	715	865

* 材料の都合で献立を変更することがあります。
 * 献立表中の(中)は中学校のみの料理(食品)をあらわしています。
 * 献立等に関するお問い合わせがありましたらいすみ市学校給食センター(Tel 80-5222)栄養士までご連絡ください。
 * 給食で使用している食材の産地はいすみ市ホームページで確認できます。
 お知らせ ・今月使用するマヨネーズは卵由来のものはありません。
 ・小学校20日、中学校2日・20日のデザートは、業者から直接配送されます。
 ・8日のセルフホットドックは、ポークフランクとチリビーンズをはさんで食べましょう。
 ・今月はいすみ市産有機野菜のじゃがいも、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ごまつなを使用します。

文科科学省 基準	650	830
	26.8	34.2
	18	23
	2	2.5