



日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネ ルギー
			赤 体を作る		緑 体 の 調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たん ばく質
1	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		589
		ごぼういりつくね 2こ	とり肉			玉ねぎ ごぼう しょうが	でんぶん さとう	ラード 菜種油	22.6
		やさいとひじきのあえもの とうがんととりにくのにももの	とり肉 はんぺん 生あげ	ひじき	にんじん	白菜 もやし	さとう		
		わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	とうがん こんにゃく しいたけ	さとう		
2	水	あじフライのレモンしょうゆかけ	あじ			レモン	米		591
		キャベツとたくあんのあえもの				キャベツ きゅうり 大根 つけ	さとう パン粉	菜種油	22.9
		さわにわん	ぶた肉		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	でんぶん 小麦粉		
		むぎごはん 牛乳		牛乳			さとう		
3	木	マーボーどうふ	ぶた肉 ぶたレバー とうふ	牛乳	トマト ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく	米 麦		649
		はるさめとひじきのごまずあえ	大豆ミート みそ		にんじん	ねぎ	さとう でんぶん		
		ごまなしかんそうこさかな	ツナ	ひじき	にんじん 小松菜	コーン	春雨 さとう	ごま ごま油	29.5
		クロスロールパン 牛乳		かたくちいわし			さとう		
4	金	えだまめコロッケ				えだ豆 玉ねぎ	クロスロールパン	菜種油	686
		コールスローサラダ	ツナ			キャベツ コーン きゅうり	じゃがいも さとう	菜種油	23.5
		かぼちゃのポタージュ	とり肉	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ	パン粉 小麦粉	食用油	
		ごはん 牛乳		牛乳			米粉 でんぶん		
7	月	ほしがたハンバーグのおろしソースかけ	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ 大根 にんにく しょうが	米		572
		オクラともやしのおかかあえ	けずり節		オクラ にんじん	もやし	さとう じゃがいも	植物油	21.6
		たなばたじる	とり肉 とうふ 油あげ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	さとう		
		たなばたゼリー				ひゅうがなつ	ピーマン		
8	火	ごはん 牛乳		牛乳			さとう		632
		えびカツ	えび				でんぶん パン粉 小麦粉	菜種油	21.8
		きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり コーン もやし	さとう		
		じゃがいものそぼろに	大豆ミート ぶたレバー		にんじん	しょうが 玉ねぎ	じゃがいも さとう		
9	水	ごはん 牛乳	ぶた肉 はんぺん	牛乳	にんじん	しいたけ	米		655
		キャベツとなまあげのみそいため	ぶた肉 生あげ みそ		にんじん	キャベツ	さとう でんぶん	菜種油	28.2
		かきたまじる	とり肉 たまご かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	でんぶん		
		ヨーグルト		ヨーグルト					
10	木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		706
		トマトとなすのミートソース	ぶた肉 ぶたレバー		にんじん トマト	玉ねぎ なす	さとう でんぶん	食用油	30.0
		しろみざかなフリッター	すけとうだら	おきあみ あおさ		グリーンピース にんにく	米粉	大豆油	
		えだまめサラダ	ツナ		にんじん	えだ豆 きゅうり	小麦粉 でんぶん さとう	たまごなし	
11	金	たまごなしマヨネーズ(クラスよう)				キャベツ		マヨネーズ	632
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		ささみおぼろばいにくフライ	とり肉		しそ	梅	パン粉 小麦粉	菜種油	28.9
		ゴーヤチャンプル	ぶた肉 はんぺん たまご けずり節		にんじん	ゴーヤ もやし		菜種油	
14	月	もずくスープ	とり肉 とうふ	もずく	にんじん ねぎ	えのきたけ 玉ねぎ ねぎ			
		ごはん 牛乳		牛乳			米		641
		さばのしおやき	さば						
		ひじきとだいずのいために	大豆 ちくわ	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう	菜種油	25.9
15	火	なめこじる	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 なめこ ねぎ			
		むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		590
		たまごなしビビンパのぐ★	ぶた肉 大豆 みそ		小松菜 にんじん	もやし にんにく	さとう	ごま油 ごま	
		ほうれんそうまんじゅう	ぶた肉 とり肉		ほうれん草	キャベツ しょうが	小麦粉 でんぶん	ごま油	23.9
		ちゅうかスープ	とり肉		にんじん	玉ねぎ たけのこ	春雨 でんぶん		
						きくらげ 白菜			
16	水	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			サンドイッチロールパン		A:714
		スラッピージョー◎	ぶた肉		ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム	さとう パン粉	菜種油	B:672
		ハムとキャベツのサラダ	ハム けずり節粉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ コーン きゅうり	さとう	菜種油	C:641
		やさいスープ	とり肉			玉ねぎ 大根 ごぼう			
		《セレクトデザート》							
		A:パニライスふんムース	たまご	乳製品 生クリーム				さとう	
		B:ソーダフロートふうゼリー	豆乳				さとう		B:29.5
		C:れいとうパイ				パイナップル			C:29.6
17	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		
		なつやすいかレー	ぶた肉		にんじん かぼちゃ ピーマン	玉ねぎ なす	米粉 でんぶん	食用油	647
		かりもりとツナのサラダ	ツナ		にんじん	かりもり えだ豆		和風	
		わふうドレッシング(クラスよう)				キャベツ		ドレッシング	21.7
		れいとうみかん				みかん			

※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、アレルギー対象食品使用献立一覧表をご確認ください。
材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

給食回数 13回

基準値
650
26.8

★のついたおかずは、ごはんにのせてたべましょう。◎のついたおかずは、パンにはさんでたべましょう。



10日(木)
トマトの日
トマトとなすのミートソース

(c)2011 東海学院高校



17日(木)
東海市もぐもぐ食育デー

あなたの考えたメニューがトマト給食で食べられる?! トマト給食コンテストを開催します。
募集期間: 7/10~9/1
応募条件: ・トマトやトマトの加工品が使われている ・自分で考えたレシピである
・1人につき1作品まで (詳細はトマト新聞7月号をご覧ください)
入賞作品は、トマト新聞で発表し、実際にトマト給食で提供します! たくさんの応募お待ちしております。

7月7日(月)は七夕です。

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。給食ではそうめんの代わりにピーファンを使用して作った「七夕汁」を出します。ピーファンは天の川に見立てています。数は少ないですが、星型のにんじんも入っています。願い事を考えながら、楽しく給食を食べましょう。

今月の愛知県産の食べ物

かりもり チンゲンサイ たまねぎ とうがん みかん
にんにく ねぎ かぼちゃ こまつな だいず

