

2019年

7月の予定献立表



食品群	体内ではたらき
赤(あか)	血や肉、骨をつくる
黄(き)	働く力や体温となる
緑(みどり)	体の調子を整える

上野学校給食共同調理場
電話 0980-76-6245

☆材料、その他の都合により献立を変更することがあります。給食目標「食べ物のはたらきについて知ろう」 栄養目標「緑の食品について知ろう」

こんだて	1 (月) タコライス アーサ汁 紅芋もち 牛乳	2 (火) 麦ごはん けんちん汁 魚の南蛮漬け 納豆みそ グレープフルーツ 牛乳 中・弁当の日	3 (水) キムチ炒飯 ワントンスープ バンサンスー アーモンド 牛乳	4 (木) 麦ごはん もずくのみそ汁 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め ネーブル 牛乳	5 (金) ちらし寿司 すまし汁 おくらのごま和え 七夕ゼリー 牛乳 七夕にちなんで
	あか 牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 チーズ とうふ きな粉 アーサ	牛乳 うすあげ ほき 納豆 みそ ツナ	牛乳 豚肉 かまぼこ ツナ	牛乳 もずく うすあげ みそ 豚肉 かまぼこ	鮭 卵 麩 ささみ
	き 米 麦 サラダ油 タピオカ粉 紅芋 三温糖 粉末アーモンド	米 麦 でん粉 小麦粉 三温糖	米 麦 サラダ油 ごま油 白ごま 三温糖 アーモンド	米 麦 サラダ油 黒糖	米 麦 グラニュー糖 三温糖 白ごま ゼリー
みどり	たまねぎ えのき きくらげ トマト キャベツ	冬瓜 にんじん ごぼう こんにやく しいたけ 長ねぎ たまねぎ ピーマン グレープフルーツ	にんじん たまねぎ 白菜 サラダ菜 きくらげ キャベツ 葉ねぎ しいたけ もやし きゅうり	冬瓜 にんじん 葉ねぎ キャベツ たまねぎ ほうれんそう こまつな ネーブル	しいたけ にんじん 絹さや 冬瓜 葉ねぎ オクラ キャベツ コーン
こんだて	8 (月) 麦ごはん じゃがいものみそ汁 わかさぎのから揚げ ゴーヤーチャンプルー すいか 牛乳	9 (火) 麦ごはん マーボーなす ショールンポー きゅうりのツナ和え ネーブル 牛乳	10 (水) 紅芋パン トマトクリームスープ チーズ入り卵焼き ゴーヤーチップス グレープフルーツ 牛乳	11 (木) クファージュシー ゆし豆腐汁 グルクンのから揚げ ウサチ ネーブル 牛乳	12 (金) 島野菜ペペロンチーノ 冬瓜のデミソース煮 アイスクリーム 牛乳
	あか 牛乳 みそ わかさぎ とうふ 豚肉 卵 糸けずり	牛乳 豚ひき肉 大豆 とうふ 赤だし ツナ	牛乳 鶏肉 大豆 卵 ベーコン チーズ	牛乳 豚肉 昆布 かまぼこ ゆしとうふ アーサ グルクン わかめ	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳
	き 米 麦 サラダ油 でん粉 小麦粉 白ごま じゃがいも	米 麦 ごま油 でん粉 三温糖 白ごま 小麦粉	紅芋パン 小麦粉 バター じゃがいも でん粉 サラダ油	米 麦 サラダ油 でん粉 小麦粉 白ごま 三温糖	スパゲティ オリーブ油 三温糖 アイスクリーム
みどり	にんじん 長ねぎ こんにやく ゴーヤー もやし すいか	なす にんじん 玉ねぎ きくらげ あお豆 きゅうり こまつな ネーブル	玉ねぎ えのき ブロッコリー トマト 玉ねぎ ゴーヤー グレープフルーツ	にんじん ごぼう しいたけ 葉ねぎ モーウイ きゅうり ネーブルオレンジ	パパイア 鳥らつきょう ゴーヤー えのき 玉ねぎ 冬瓜 にんじん パセリ
こんだて	15 (月) 	16 (火) 麦ごはん ナーベラーンブシー さばの照り焼き 人参しりしりー すいか 牛乳	17 (水) 黒糖パン 野菜スープ なすのミートグラタン バナナ 牛乳	18 (木) 夏野菜カレー 麦ごはん ガルバンゾーサラダ パイン 牛乳	19 (金) 野菜そば ピーナツみそ和え ぜんざい 牛乳 毎月19日は 食育の日♪
	あか 牛乳 豚三枚肉 とうふ みそ さば ツナ かまぼこ 卵	牛乳 豚ひき肉 大豆 とうふ 赤だし ツナ	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 チーズ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 チーズ ガルバンゾー(ひよこ豆)	牛乳 豚肉 ちくわ みそ
	き 米 麦 サラダ油 白ごま 三温糖	米 麦 サラダ油 白ごま 三温糖	黒糖パン じゃがいも サラダ油 でん粉	米 麦 サラダ油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも	沖繩そば サラダ油 ピーナツバター 三温糖 アーモンド粉 押麦 粉黒糖 小豆 白玉もち
みどり	ナーベラー(へちま) にんじん 玉ねぎ いら すいか	いんげん にんじん パセリ えのき 玉ねぎ なす バナナ	かぼちゃ 玉ねぎ なす パパイア トマト コーン きゅうり パイン	葉ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ えのき もやし きゅうり	
こんだて	9月3日(月) 麦ごはん 大根のみそ汁 もずく入り卵焼き きんぴら ブルーベリーゼリー	緑の食べ物のなかまを知ろう! からだの調子をととのえます。 			
	あか 牛乳 うす揚げ みそ とうふ 卵 ツナ もずく 豚				
	き 米 麦 サラダ油 ごま油 三温糖 白ごま ブルーベリーゼリー				
みどり	大根 葉ねぎ しいたけ ごぼう にんじん こんにやく				