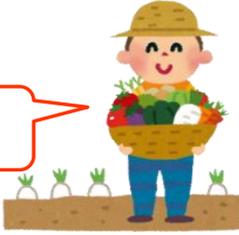
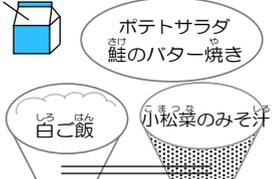
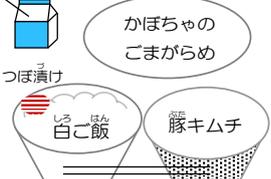
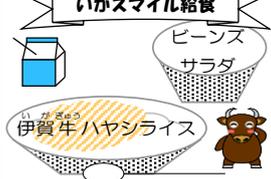
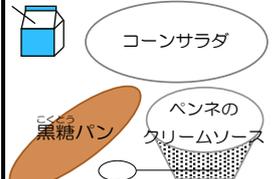
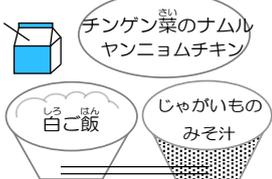
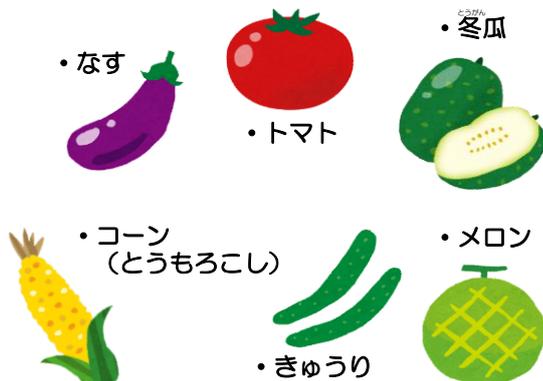


2023年7月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金															
<p>いがスマイル給食 ()は伊賀産食材です</p> <ul style="list-style-type: none"> 5日(水) 伊賀牛ハヤシライス(伊賀牛) 19日(水) 夏野菜カレー(伊賀豚肉・なす・トマト) <p>7月は、きゅうり、小松菜、ねぎも伊賀産を使用する予定です。</p> 																			
<p>★七夕のおはなし★ 7月7日(金)は七夕です。七夕は平安時代の頃に中国から伝わった行事だと言われています。(諸説あります。)七夕の日にはそうめんを食べますが、「無病息災」の意味が込められていたり、天の川に見立てた説などがあります。6日(木)の献立に「七夕そうめん汁」としてそうめんが登場します。</p> 																			
<p>その日のメニュー (盛り付け図)</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>あか</td> <td colspan="2">血や肉、骨になる食品</td> </tr> <tr> <td>き</td> <td colspan="2">熱や力のもとになる食品</td> </tr> <tr> <td>みどり</td> <td colspan="2">体の調子を整える食品</td> </tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	脂質	kcal	g	g	あか	血や肉、骨になる食品		き	熱や力のもとになる食品		みどり	体の調子を整える食品	
エネルギー	たんぱく質	脂質																	
kcal	g	g																	
あか	血や肉、骨になる食品																		
き	熱や力のもとになる食品																		
みどり	体の調子を整える食品																		
3	4	5	6	7															
<p>宮城県産の鮭を使用しています。身がふっくらしておいしいですよ!</p> 	<p>かぼちゃは夏が旬の野菜です。甘いタレがからめてあります。</p> 	<p>伊賀牛を使用したハヤシライスです。たくさん食べてくださいね!</p> 	<p>七夕の日に、無病息災を願ってそうめんを食べます。</p> 	<p>「ペンネ」とはペン先のように斜めに切られた円筒状をしているパスタのことです。</p> 															
<p>★七夕献立★</p>																			
<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>あか</td> <td colspan="2">牛乳 鶏肉 ツナオイル漬 豆腐</td> </tr> <tr> <td>き</td> <td colspan="2">伊賀米 大豆 砂糖 そうめん</td> </tr> <tr> <td>みどり</td> <td colspan="2">しょうが だけのこ にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ ねぎ</td> </tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	脂質	kcal	g	g	あか	牛乳 鶏肉 ツナオイル漬 豆腐		き	伊賀米 大豆 砂糖 そうめん		みどり	しょうが だけのこ にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	
エネルギー	たんぱく質	脂質																	
kcal	g	g																	
あか	牛乳 鶏肉 ツナオイル漬 豆腐																		
き	伊賀米 大豆 砂糖 そうめん																		
みどり	しょうが だけのこ にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ ねぎ																		
10	11	12	13	14															
<p>「ナムル」とは野菜を茹でてごま油や塩、にんにくなどで味付けをした韓国料理です。</p> 	<p>セルフツナマヨ巻きは初登場の献立です。のりで巻いて食べてください!</p> 	<p>香味漬はしょうががアクセントになっています。香りも効いておいしいですよ!</p> 	<p>メロンが最も多く出荷され美味しいといわれる時期は5~7月です。</p> 	<p>鯖のガーリック焼きはピリッとした香りと辛味が特徴です。ご飯がよく進みます。</p> 															
<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>あか</td> <td colspan="2">牛乳 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ わかめ</td> </tr> <tr> <td>き</td> <td colspan="2">伊賀米 でんぷん 油 砂糖 ごま油 いらごま じゃがいも</td> </tr> <tr> <td>みどり</td> <td colspan="2">にんにく しょうが チンゲン菜 白菜 玉ねぎ にんじん ねぎ</td> </tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	脂質	kcal	g	g	あか	牛乳 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ わかめ		き	伊賀米 でんぷん 油 砂糖 ごま油 いらごま じゃがいも		みどり	にんにく しょうが チンゲン菜 白菜 玉ねぎ にんじん ねぎ	
エネルギー	たんぱく質	脂質																	
kcal	g	g																	
あか	牛乳 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ わかめ																		
き	伊賀米 でんぷん 油 砂糖 ごま油 いらごま じゃがいも																		
みどり	にんにく しょうが チンゲン菜 白菜 玉ねぎ にんじん ねぎ																		
<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>あか</td> <td colspan="2">牛乳 ツナオイル漬 手巻きのみ 豚肉 厚揚げ 赤みそ</td> </tr> <tr> <td>き</td> <td colspan="2">伊賀米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 ごま油</td> </tr> <tr> <td>みどり</td> <td colspan="2">ホールコーン 玉ねぎ きゅうり にんにく にんじん キャベツ</td> </tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	脂質	kcal	g	g	あか	牛乳 ツナオイル漬 手巻きのみ 豚肉 厚揚げ 赤みそ		き	伊賀米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 ごま油		みどり	ホールコーン 玉ねぎ きゅうり にんにく にんじん キャベツ	
エネルギー	たんぱく質	脂質																	
kcal	g	g																	
あか	牛乳 ツナオイル漬 手巻きのみ 豚肉 厚揚げ 赤みそ																		
き	伊賀米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 ごま油																		
みどり	ホールコーン 玉ねぎ きゅうり にんにく にんじん キャベツ																		
<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>あか</td> <td colspan="2">牛乳 木綿豆腐 赤みそ 鶏肉</td> </tr> <tr> <td>き</td> <td colspan="2">伊賀米 砂糖 いらごま 油 板こんにやく じゃがいも</td> </tr> <tr> <td>みどり</td> <td colspan="2">キャベツ きゅうり しょうが にんじん 玉ねぎ</td> </tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	脂質	kcal	g	g	あか	牛乳 木綿豆腐 赤みそ 鶏肉		き	伊賀米 砂糖 いらごま 油 板こんにやく じゃがいも		みどり	キャベツ きゅうり しょうが にんじん 玉ねぎ	
エネルギー	たんぱく質	脂質																	
kcal	g	g																	
あか	牛乳 木綿豆腐 赤みそ 鶏肉																		
き	伊賀米 砂糖 いらごま 油 板こんにやく じゃがいも																		
みどり	キャベツ きゅうり しょうが にんじん 玉ねぎ																		
<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>あか</td> <td colspan="2">牛乳 豚肉 いか ずら卵 大豆</td> </tr> <tr> <td>き</td> <td colspan="2">伊賀米 大豆 油 だんご しょうが 黒砂糖</td> </tr> <tr> <td>みどり</td> <td colspan="2">にんにく しょうが 干しいたけ だけのこ にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ アンデスメロン</td> </tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	脂質	kcal	g	g	あか	牛乳 豚肉 いか ずら卵 大豆		き	伊賀米 大豆 油 だんご しょうが 黒砂糖		みどり	にんにく しょうが 干しいたけ だけのこ にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ アンデスメロン	
エネルギー	たんぱく質	脂質																	
kcal	g	g																	
あか	牛乳 豚肉 いか ずら卵 大豆																		
き	伊賀米 大豆 油 だんご しょうが 黒砂糖																		
みどり	にんにく しょうが 干しいたけ だけのこ にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ アンデスメロン																		
17	18	19	<p>今月の給食に登場する夏が旬の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> なす トマト 冬瓜 コーン(とうもろこし) きゅうり メロン 																
<p>1学期最後の給食は夏野菜がたくさん入ったカレーです。味わって食べてくださいね!</p> 																			
<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>あか</td> <td colspan="2">牛乳 ししゃも 豆腐 ひじきのり</td> </tr> <tr> <td>き</td> <td colspan="2">伊賀米 でんぷん 油 砂糖 ごま油 いらごま</td> </tr> <tr> <td>みどり</td> <td colspan="2">玉ねぎ にんじん 生姜 ほうれん草 白菜 冬瓜 チンゲン菜</td> </tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	脂質	kcal	g	g	あか	牛乳 ししゃも 豆腐 ひじきのり		き	伊賀米 でんぷん 油 砂糖 ごま油 いらごま		みどり	玉ねぎ にんじん 生姜 ほうれん草 白菜 冬瓜 チンゲン菜	
エネルギー	たんぱく質	脂質																	
kcal	g	g																	
あか	牛乳 ししゃも 豆腐 ひじきのり																		
き	伊賀米 でんぷん 油 砂糖 ごま油 いらごま																		
みどり	玉ねぎ にんじん 生姜 ほうれん草 白菜 冬瓜 チンゲン菜																		
<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>あか</td> <td colspan="2">牛乳 豚肉</td> </tr> <tr> <td>き</td> <td colspan="2">伊賀米 大豆 油 じゃがいも フルーツチャツネ サラダこんにやく 砂糖</td> </tr> <tr> <td>みどり</td> <td colspan="2">にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん なす トマト キャベツ きゅうり コーン ぶどうゼリー</td> </tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	脂質	kcal	g	g	あか	牛乳 豚肉		き	伊賀米 大豆 油 じゃがいも フルーツチャツネ サラダこんにやく 砂糖		みどり	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん なす トマト キャベツ きゅうり コーン ぶどうゼリー	
エネルギー	たんぱく質	脂質																	
kcal	g	g																	
あか	牛乳 豚肉																		
き	伊賀米 大豆 油 じゃがいも フルーツチャツネ サラダこんにやく 砂糖																		
みどり	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん なす トマト キャベツ きゅうり コーン ぶどうゼリー																		

※マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネーズタイプ調味料を使用します。献立表には「ノンエッグマヨネーズ」と表記します。