

2024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> <p>• 2日(火) 伊賀牛ビビンバ(伊賀牛肉)</p> <p>• 16日(火) 豚肉と厚揚げのキムチ炒め(伊賀豚肉)</p> <p>7月は、きゅうり、ねぎ、なす、ピーマン、アスパラガス、トマト、じゃがいもも伊賀産を使用する予定です。</p>			<p>日付</p> <p>一口メモ</p> <p>その日のメニュー (盛り付け図)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>あか 血や肉、骨になる食品</p> <p>き黄 熱や力のもとになる食品</p> <p>みどり 緑 体の調子を整える食品</p>	<p>★七夕のおはなし★</p> <p>7月7日(日)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。5日(金)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>
1	2	3	4	5
旬の野菜、なすが入ったマーボー豆腐です。	ビビンバには、伊賀牛肉をたくさん使っています。みそだれと具を混ぜてください。	ちくわに、マヨドレッシング・ソース・青のりをからめて、かつお節をふりかけて焼きます。	セルフツナマヨ巻きは、ツナマヨとご飯をのりで巻いて食べてね!	七夕の日に、無病息災を願ってそうめんを食べます。
<p>鯖じそドレッシングサラダ</p> <p>が魚の佃煮</p> <p>なす入りマーボー豆腐</p> <p>白ご飯</p>	<p>いがスマイル給食</p> <p>卵スープ</p> <p>伊賀牛ビビンバ</p>	<p>ミニトマト(2コ)</p> <p>ちくわのお好み焼き</p> <p>じゃがいものカレーそば</p> <p>白ご飯</p>	<p>焼きそば</p> <p>セルフツナマヨ巻き</p> <p>減量 麦ご飯</p> <p>ツナマヨ</p>	<p>★七夕献立★</p> <p>白菜のいそべあえ</p> <p>鯖のたつた揚げ</p> <p>減量 麦ご飯</p> <p>七夕そうめん汁</p>
エネルギー たんぱく質 脂質 716 kcal 27.1g 22.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 734 kcal 29.3g 24.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 722 kcal 25.6g 15.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 806 kcal 27.8g 30.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 749 kcal 31.8g 25.2g
あか 牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐 ちりめんじゃこ	あか 牛乳 牛肉 赤みそ 豆腐 鶏卵	あか 牛乳 ちくわ 青のり かつお節 豚肉	あか 牛乳 豚肉 ツナ油揚げ 手巻きのり	あか 牛乳 鯖 きざみのり 油揚げ 豆腐
き黄 伊賀米 ラード さとう 油 でんぷん ごま油 サラダこんにやく	き黄 伊賀米 小麦粉 油 さとう ごま油 でんぷん	き黄 伊賀米 ノンエッグマヨネーズ 油 こんにやく じゃがいも さとう	き黄 伊賀米 小麦粉 中華麺 ノンエッグマヨネーズ	き黄 伊賀米 小麦粉 中華麺 油 そうめん
みどり こんにやく しょうが なす ねぎ キャベツ きゅうり あおじそ	みどり こんにやく こんにやく ほうれん草 大豆もやし 玉ねぎ ねぎ	みどり こんにやく こんにやく ほうれん草 大豆もやし ミニトマト	みどり こんにやく こんにやく ほうれん草 大豆もやし 玉ねぎ きゅうり	みどり こんにやく こんにやく ほうれん草 大豆もやし 玉ねぎ ねぎ
8	9	10	11	12
ピラフは、パエリア、リゾットとともに世界三大米料理のひとつです。	ひじきには、おなかの調子を整える「食物繊維」や貧血を予防する「鉄分」が多く含まれています。	伊賀産の菜の花油を使います。香りとあざやかな黄色が特徴的です。	大豆のかりんとうは、大豆にてんぷんをまぶして揚げて、黒砂糖のタレにからめます。	スパゲティには、伊賀産のアスパラガス・ドレッシングサラダには、伊賀産のきゅうりを使用しています。
かぼちゃのクリームシチュー	トマトソースをかけて食べよう!	ほうれん草のからしあえ 鮭の菜の花オイル焼き	大豆のかりんとう	ゼリー用の紙スプーンがきます!
カレーピラフ	コールスローチキンカツ	白ご飯 じゃがいもの赤だし	中華飯	アスパラの トマトスパゲティ
エネルギー たんぱく質 脂質 728 kcal 19.9g 21.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 773 kcal 34.7g 23.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 743 kcal 32.5g 25.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 762 kcal 30.9g 24.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 714 kcal 26.4g 20.0g
あか 牛乳 ウィンナー 生クリーム	あか 牛乳 鶏肉 大豆 ひじき 油揚げ	あか 牛乳 銀鮭 油揚げ 赤みそ わかめ	あか 牛乳 豚肉 いか うすら卵 大豆	あか 牛乳 牛肉 豚肉
き黄 伊賀米 小麦粉 油 じゃがいも 小麦粉 バター	き黄 伊賀米 小麦粉 でんぷん 油 パン粉 さとう こんにやく	き黄 伊賀米 パン粉 なたね油 油 じゃがいも	き黄 伊賀米 小麦粉 油 でんぷん ごま油 黒砂糖	き黄 伊賀米 小麦粉 油 さとう スパゲティ ぶどうゼリー なたね油
みどり こんにやく しょうが こんにやく ほうれん草 大豆もやし 玉ねぎ ねぎ	みどり こんにやく こんにやく ほうれん草 大豆もやし 玉ねぎ トマト水煮 キャベツ きゅうり こんにやく	みどり こんにやく こんにやく ほうれん草 大豆もやし 玉ねぎ ねぎ	みどり こんにやく こんにやく ほうれん草 大豆もやし 玉ねぎ ねぎ	みどり こんにやく こんにやく ほうれん草 大豆もやし 玉ねぎ ねぎ
15	16	17	18	
海の日	伊賀産の豚肉を使用し、厚揚げとキムチと一緒に炒めます。	とうがんは漢字で「冬瓜」と書きます。夏に収穫され、冬まで貯蔵することが出来るからです。	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!	
	いがスマイル給食			
	豚肉と厚揚げのキムチ炒め	もやしのごま酢あえ わかさぎのり塩揚げ	コーンサラダ	
	白ご飯 ポテトサラダ	白ご飯 冬瓜のすまし汁	夏野菜カレー	
エネルギー たんぱく質 脂質 737 kcal 25.9g 25.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 685 kcal 26.8g 19.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 751 kcal 22.5g 21.8g		
あか 牛乳 豚肉 厚揚げ	あか 牛乳 わかさぎ 青のり 豆腐 ひじきのり	あか 牛乳 牛肉 豚肉		
き黄 伊賀米 油 ごま油 じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	き黄 伊賀米 でんぷん 油 さとう ごま	き黄 伊賀米 小麦粉 油 さとう		
みどり こんにやく しょうが こんにやく ほうれん草 大豆もやし 玉ねぎ ねぎ	みどり こんにやく こんにやく ほうれん草 大豆もやし 玉ねぎ ねぎ	みどり こんにやく こんにやく ほうれん草 大豆もやし 玉ねぎ ねぎ		

※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。