



7月学校給食こんだて表

日 曜	こんだてめい	あか	き	みどり	給食のない 幼稚園・小学校
		体をつくるものになるもの	エネルギーのものになるもの	体の調子を整えるものになるもの	
3 月	ごはん さばのホイルやき ごまみそあえ かきたまじる★	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう たまご とうふ かまぼこ みそ さばのホイルやき	ごはん ごま さとう でんぶん	ごまつな キャベツ えのき たまねぎ にんじん ねぎ	
4 火	ごはん とりにくのてりやき かわりあえ じゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん ごま じゃがいも さとう でんぶん あぶら	キャベツ きゅうり ふくじんづけ にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん しょうが	
5 水	コッペパン さけのマリネ ピーンズサラダ★● ミートボールのトマトスープ★	ぎゅうにゅう さけ にくだんご ミックスピーンズ	コッペパン でんぶん あぶら さとう マヨネーズ アーモンド	たまねぎ あかバブリカ きバブリカ きゅうり ブロッコリー キャベツ なす セロリ トマト オレンジ	
6 木	ちらしずし おほしさまコロッケ コーンあえ しらたまだんごじる	ぎゅうにゅう さけフレーク のり とうふ みそ	すめし さとう ごま あぶら たなばたゼリー だんご おほしさまコロッケ	ほしいたけ にんじん たけのこ ほうれんそう もやし とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ	新渡小(4年)
7 金	コッペパン ハンバーグ かいそうサラダ しろいんげんまめのクリームスープ◎	ぎゅうにゅう ハンバーグ かいそう ベーコン なまクリーム しろいんげんまめ	コッペパン さとう あぶら ごま じゃがいも	きゅうり もやし たまねぎ にんじん とうもろこし	
10 月	うめごはん たまごやき★◎ じゃがいものつやに なめこじる	ぎゅうにゅう たまごやき とうふ みそ	うめごはん じゃがいも さとう	さやいんげん だいこん なめこ にんじん ねぎ	
11 火	ごはん あじフライ ごまみそあえ やだくさんじる	ぎゅうにゅう あじフライ とうふ	ごはん あぶら さとう ごま	キャベツ もやし きゅうり ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ	
12 水	ごめパン とりにくのからあげ ごぼうサラダ★ ポテトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ごめパン でんぶん あぶら さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	しょうが ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん	新渡小(3年)
13 木	ごはん えびしゅうまい※ えだまめ● マーボーなす	ぎゅうにゅう ぶたにく えびしゅうまい あつあげ あかみそ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	えだまめ にんにく しょうが にんじん ほしいたけ たけのこ たまねぎ なす ねぎ	作道小(4年)
14 金	コッペパン ポークチャップ ハインサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	コッペパン あぶら さとう はるさめ アイスクリーム	たまねぎ さやいんげん しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー パイナップル たけのこ ねぎ ほしいたけ もやし ちんげんさい	作道小(4年)
18 火	ピピンパ にくのいためもの あおなのナムル もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく とうふ	ごはん さとう ごまあぶら ごま	ぜんまい たけのこ にんにく にんじん ごまつな もやし ちんげんさい たまねぎ しめじ ねぎ りんご	
19 水	ミニコッペパン やきそば たいすとナッツのあげがらめ● フルーツヨーグルト◎	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あおのり だいざ ヨーグルト	ミニコッペパン ちゅうかめん あぶら ナタデココ でんぶん みずあめ さとう カシューナッツ	もやし キャベツ にんじん みかん パイナップル もも パナナ	
20 木	ごはん いわしのうめに はりはりづけ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ いわしのうめに わかめ みそ	ごはん じゃがいも	ごまつな キャベツ きりしめじ しょうが しめじ たまねぎ ねぎ	七美幼
21 金	むぎごはん なつやさいカレー◎ ウインナー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウインナー	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト キャベツ あかバブリカ とうもろこし きゅうり	七美幼


今月の射水の食材・・・ごまつな、えだまめ、だいず、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、なす
※ 食材料の都合により変更することもあります。

食物アレルギーの対応について
次の食品が含まれている場合は、
献立名の横に印を付けましたので参考になしてください。

卵・卵製品…★ 牛乳・乳製品…◎ カニ・エビ…※
ピーナッツ…▲ 大豆・枝豆・納豆・豆乳(豆腐等の加工食品や調味料は除く)…●

～射水の枝豆～

射水市の学校給食では、地元でとれた新鮮で安全な地場産食材を積極的に取り入れています。
射水市では「たんくろう」という、黒大豆の枝豆を栽培しています。
甘味が強くコクがあることが特徴です。
また、枝豆は「畑の肉」といわれる大豆の未熟豆です。
たんばく質のほか、疲労回復に効果のあるビタミンやミネラルをたっぷり含んでいます。
これからの旬の枝豆を、夏バテ予防に家庭でも味わってみてはいかがでしょうか。



7月学校給食献立表 (中学校用) 射水市学校給食センター

平成 29年7月

日 曜	献立名	主に体の組織をつくるもの (魚・肉・卵・豆類) (牛乳・小魚・海藻)		主にエネルギーになるもの (穀類・いも類・砂糖) (油脂類)		主に体の調子を整えるもの (緑黄色野菜) (その他の野菜・果物)		給食のない 中学校	
3月	・ご飯 ・鶏肉のから揚げ ・アーモンド和え ・豆腐の中華煮	・牛乳 鶏肉 豆腐	牛乳	ご飯 でんぶん 砂糖	油 ごま油 アーモンド	人参 フロコロー	しょうが カワラワ きゅうり しめじ たけのこ 玉ねぎ ねぎ		
4火	・ちらし寿司 ・お星さまコロッケ ・コーンと和え ・白玉団子汁	・牛乳 ・セタゼリー	鮭フレーク 豆腐 みそ	牛乳 のり	酢飯 砂糖 団子 お星さまコロッケ セタゼリー	ごま油 人参 ほうれん草	干し椎茸 たけのこ もやし とうもろこし 大根 ごぼう ねぎ		
5水	・コッペパン ・ハンバーグ ・パンサラダ ・白いんげん豆のクリームスープ	・牛乳	ハンバーグ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油 人参	キャベツ きゅうり パインアップル 玉ねぎ とうもろこし		
6木	・ご飯 ・さばのホイル焼き ・麦わり和え ・じゃがいものそぼろ煮	・牛乳	さばのホイル焼き 豚肉	牛乳	ご飯 じゃがいも 砂糖 でんぶん	ごま 人参 さやいんげん	キャベツ きゅうり 福神漬 玉ねぎ こんにゃく		
7金	・コッペパン ・鮭のマリネ ・ピーンズサラダ ・ミートボールのトマトスープ	・牛乳	鮭 ミックスピーズ 肉団子	牛乳	コッペパン でんぶん 砂糖 アーモンド	油 マヨネーズ	赤パプリカ 黄パプリカ フロコロー トマト	玉ねぎ きゅうり キャベツ なす セロリ	
10月	・ご飯 ・ししゃもフライ ・ごまみそ和え ・具だくさん汁	・牛乳	ししゃもフライ みそ 豆腐	牛乳	ご飯 砂糖	ごま油 小松菜 人参	キャベツ えのき ごぼう 大根 白菜 ねぎ		
11火	・ご飯 ・いわしの梅煮 ・大豆の五目煮 ・じゃがいものみそ汁	・牛乳	いわしの梅煮 大豆 みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 芽ひじき わかめ	ご飯 砂糖 じゃがいも	人参 さやいんげん	ごぼう こんにゃく しめじ 玉ねぎ ねぎ		
12水	・コッペパン ・オムレツ ・ペンネのミートソース ・ワンタンスープ	・牛乳 ・オレンジ	オムレツ 豚肉 鶏肉	牛乳	コッペパン マカロニ 砂糖 ワンタン	油 トマト 人参 にら	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ もやし ねぎ 干し椎茸 オレンジ		
13木	・麦ご飯 ・夏野菜カレー ・大豆とナッツの揚げがらめ ・コールスローサラダ	・牛乳	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	麦ご飯 じゃがいも でんぶん 水あめ 砂糖	油 カシューナッツ フレッシュレモン	人参 かぼちゃ トマト 赤パプリカ	にんにく しょうが 玉ねぎ なす キャベツ とうもろこし きゅうり	
14金	・ミニコッペパン ・焼きそば ・ちくわの石垣揚げ ・フルーツヨーグルト	・牛乳	豚肉 いか ちくわ 卵	牛乳 青のり ヨーグルト	ミニコッペパン 中華麺 小麦粉 ナタデココ	油 ごま 人参	もやし キャベツ みかん パインアップル もも パナナ		
18火	・梅ご飯 ・卵焼き ・じゃがいものつや煮 ・なめこ汁	・牛乳	卵焼き 豆腐 みそ	牛乳	梅ご飯 じゃがいも 砂糖	さやいんげん 人参	大根 なめこ ねぎ		
19水	・米粉パン ・ポークチャップ ・海藻サラダ ・春雨スープ	・牛乳	豚肉 ベーコン	牛乳 海藻	米粉パン 砂糖 春雨	油 ごま さやいんげん チンゲン菜	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし たけのこ 干し椎茸 ねぎ		
20木	・ご飯 ・あじフライ ・ごま酢和え ・かきたま汁	・牛乳 ・冷凍りんご	あじフライ 卵 みそ 豆腐 かまぼこ	牛乳	ご飯 砂糖 でんぶん	油 ごま 人参	キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ りんご		
21金	・ピビンバ ・肉の炒め物 ・青菜のナムル ・もずくスープ	・牛乳	豚肉 豆腐	牛乳 もずく	ご飯 砂糖	ごま油 ごま 人参 小松菜 チンゲン菜	ぜんまい たけのこ にんにく もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ		
24月	・ご飯 ・えびしゅうまい ・枝豆 ・麻婆なす	・牛乳 ・アイスクリーム	えびしゅうまい 豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	ご飯 砂糖 でんぶん アイスクリーム	油 ごま油 枝豆 人参	にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ なす ねぎ		

今月の射水の食材・・・小松菜、大豆、じゃがいも、人参、玉ねぎ、枝豆、なす

※ 食材料の都合により変更することもあります。

～射水の枝豆～

射水市の学校給食では、地元でとれた新鮮で安全な地場産食材を積極的に取り入れています。

射水市では「たんくろう」という、黒大豆の枝豆を栽培しています。

甘味が強くコクがあることが特徴です。

また、枝豆は「畑の肉」といわれる大豆の未熟豆です。

たんぱく質のほかに、疲労回復に効果のあるビタミンやミネラルをたっぷり含んでいます。

これからの旬の枝豆を、夏バテ予防に家庭でも味わってみてはいかがでしょうか。

