



令和3年7月 学校給食予定献立表 (小学校)



総社市地食ベ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 あつさにまけないしよじをしよう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1人分-(Kcal) たんぱく質 (g)	
			赤の食品 おもに体をつくる	緑の食品 おもに体の調子をととのえる	黄の食品 おもにエネルギーのもと			
1	(木)	今日のめあて (食育の観点)	あらいのこしやすいぶぶんをしり、きをつけててをあらおう (心身の健康)					617 22.4
		キムチチャーハン 牛乳 あげしゅうまい ばんさんすう アーモンド	やきふた 牛乳 ぶた肉 糸かまぼこ しゅうまい	にんじん ほうさいキムチ たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし	こめ 油 さとう ごま油 はるさめ アーモンド (個装)	酒 酢 チキンスープ しょうゆ 塩 こしょう 中華スープのもと		
2	(金)	今日のめあて (食育の観点)	しよきのならべかたをしり、ただしくならべよう (食文化)					680 31.3
		ごはん 牛乳 さわらのしおやき きゅうりのピリからあえ わかめのみそしる なっとう	さわら 牛乳 油あげ わかめ 中みそ なっとう (個装)	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	こめ さとう くろごま じゃがいも	塩 いちみつがらし みりん しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと		
5	(月)	今日のめあて (食育の観点)	みずのたいせつさをしり、こまめにみずをもう (心身の健康)					705 27.4
		レーズンパン 牛乳 とりへのエスカベージュ コンソメスープ	とり肉 牛乳 ベーコン	赤ピーマン にんじん にんにく 黄ピーマン たまねぎ しょうが ピーマン キャベツ パセリ レモンかじゅう	レーズンパン 油 さとう じゃがいも かたりこ	こしょう 酢 塩 しょうゆ チキンスープ 赤ワイン やさしいブイオン		
6	(火)	今日のめあて (食育の観点)	わしよのよさをしり、そのよさをつたえよう (食文化)					616 21.8
		ごはん 牛乳 にくじゃが ピーマンのだいずあえ いそわかめふりかけ	牛肉 牛乳 だいず 糸かつお いそわかめふりかけ (個装)	にんじん キャベツ たまねぎ さいいんげん とうもろこし もやし 赤ピーマン ピーマン	こめ じゃがいも こんにやく さとう	酒 しょうゆ みりん		
7	(水)	今日のめあて (食育の観点)	ぎょうじよ “たなばたより”をしろう (食文化)					627 25.1
		ごはん 牛乳 あじのこみみやき そくせきづけ たなばたじる たなばたゼリー	あじ 牛乳 油あげ 塩こんぶ わかめ	ねぎ しょうが きゅうりづけ にんじん だいこん きゅうり たまねぎ オクラ えのきたけ	こめ ごま あかごめうどん たなばたゼリー (個装)	しょうゆ だしけずり みりん だしこんぶ 酒 塩 だしのもと		
8	(木)	今日のめあて (食育の観点)	あいさつのいみをまなび、かんしゃのきもちをこめてあいさつをしよう (感謝の心)					679 23.2
		なつやさいかレー 牛乳 かいそうサラダ れいとうみかん	牛肉 牛乳 ツナ かいそうミックス	にんじん きゅうり たまねぎ かぼちゃ なす キャベツ えだまめ れいとうみかん	こめ むぎ じゃがいも オリーブオイル さとう	赤ワイン しょうゆ カレールウ 酢 ウスターソース スープストック		
9	(金)	今日のめあて (食育の観点)	しゅんのたべもの “もずく”とおきなわけんのきょうどりよりをあじわおう (食品を選択する能力・食文化)					632 28.3
		ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずくのすのもの こくとうビーンズ	ぶた肉 牛乳 中みそ とうふ もずく いか こくとうビーンズ (個装)	にんじん たまねぎ きゅうり もやし にかうり キャベツ	こめ ビーンズ さとう ごま	酒 塩 こしょう だしのもと 酢 しょうゆ		
12	(月)	今日のめあて (食育の観点)	なつやさいのとくちようをしり、すすんでたべよう (心身の健康)					585 25.8
		ツナサンド 牛乳 ラトウユ	ツナ 牛乳 ベーコン	にんじん にんにく たまねぎ さいいんげん かぼちゃ なす とうもろこし トマト トマトピューレ マッシュルーム	ソーイブレッド さとう じゃがいも こめコマカロニ ノンエッグマヨネーズ (個装)	ローリエ ケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう やさしいブイオン		
13	(火)	今日のめあて (食育の観点)	あさごはんのやくわりをしり、あさごはんをたべるようにしよう (食事の重要性)					668 27.4
		ごもくうどん 牛乳 いわしのいそあげ きゅうりのゆかりあえ	とり肉 牛乳 いわしのいそあげ	にんじん ごぼう キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ 干しいたけ	うどん 油	酒 塩 だしけずり しょうゆ だしこんぶ みりん だしのもと ゆかり		
14	(水)	今日のめあて (食育の観点)	なつパテをしらないように、しよじしないようにきをつけよう (心身の健康)					642 23.2
		ごはん 牛乳 なすとあつあげのあまからみそいため ちりめんあえ わらびもち	ぶた肉 牛乳 中みそ しらす干し あつあげ	にんじん もやし たまねぎ さいいんげん なす きゅうり だいこん 干しいたけ	こめ じゃがいも こんにやく さとう ごま油 わらびもち (個装)	酒 しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン		
15	(木)	今日のめあて (食育の観点)	きもちよしくじができるようにみじやくかんきょうをととのえよう (社会性)					620 22.7
		ごはん 牛乳 ぎゅうにくとたけのこのせんざりいため きくらげのちゅうかあえ	牛肉 牛乳	にんじん しょうが にんにく 赤ピーマン たまねぎ たけのこ 黄ピーマン もやし キャベツ チンゲンサイ ピーマン 干しいたけ きくらげ	こめ じゃがいも さとう ごま油 ごま	酒 酢 しょうゆ		
16	(金)	今日のめあて (食育の観点)	“ちさんちしよ”のよさをしり、じぶんができることをかんがえよう (食文化)					580 21.0
		あかごめごはん 牛乳 いかとこんさいのもの こぶあえ ニュービーオーネ	いか 牛乳 ちくわ 塩こんぶ	にんじん ごぼう きゅうり オクラ たけのこ しょうが えだまめ 干しいたけ はなざりだいこん ニュービーオーネ	あかごめ さといも こめ さとう こんにやく	酒 しょうゆ みりん 酢		
19	(月)	今日のめあて (食育の観点)	しよじのマナーをしり、きもちよしくじができるようにしよう (社会性)					597 22.2
		ビーンズピラフ 牛乳 メンチカツ たこのレモンマリネ	やきふた 牛乳 たこ メンチカツ ミックスビーンズ かいそうミックス	にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム レモンかじゅう	米 油 さとう オリーブオイル	赤ワイン 塩 こしょう チキンスープ 酢 やさしいブイオン しょうゆ		
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・じゃがいも・しょうが・たまねぎ・きくらげ ニュービーオーネ	採取日	5月10日～5月14日	5月17日～5月21日	今月の 栄養価	エネルギー Kcal	
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.39)	不検出(0.45)			
	セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.52)	不検出(0.56)	たんぱく質 g				
	採取日	5月24日～5月28日	5月31日～6月4日					
岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ・トマトピューレ	採取日	5月24日～5月28日	5月31日～6月4日				
		セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.38)	不検出				
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.44)	不検出			

※ アレルギー対応食品は、 で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。

7/1～8/31は「**熱中症予防強化月間**」です!

気温が30℃を超える熱中症で体調を崩す人が増えます。こまめに水分をとり、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べましょう。

