

2024年

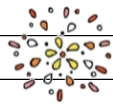


7月 学校給食献立予定表



都留市教育委員会

日	曜日	こんだて	赤（あか） 血や肉となるもの	緑（みどり） 体の調子をととのえる	黄（き） 熱や力のもとになる	一口メモ
1	月	むぎごはん ぎゅうにゅう アジのあますあんかけ カレーきんぴら キャベツのみそしる レモンゼリー	ぎゅうにゅう あじ だいず さつまあげ にぼし わかめ みそあつあげ	 たまねぎ にんじん ごぼう にんじん こんにゃく いんげん たまねぎ えのきたけ キャベツ レモン	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう あぶら さとう ごま ゼリー さとう	 夏バテしないように しょくじは しっかりたべようね 主食・主菜・副菜を そろえよう！
2	火	さけわかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのしおこうじやき ゴーヤいため ☆かきたまじる	さけ わかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ かつおぶし かつおぶし たまご	 しょうが にんじん もやし キャベツ ゴーヤ だいこん にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ	 旬の野菜「ゴーヤ」 緑のカーテンと して夏の日差しを 和らげてくれる旬 の野菜です。色々 な食材と一緒に、 少しだけ入れてい るので、食べやす いです。
3	水	こどもパン ぎゅうにゅう ミートボール ジャーマンポテト ゆうがのおトマトスープ	スキムミルク ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ベーコン ウィンナー	たまねぎ しょうが トマト たまねぎ パセリ セロリ たまねぎ しめじ トマト ゆうがお いんげん	こむぎこ さとう あぶら あぶら さとう パンこ オリーブオイル <u>じゃがいも</u>	 旬の野菜「ゆうがお」 大正時代から栽培され ています。腎臓病の方の 食事によく使われていま した。現在は栽培する人 が減ってしまいましたが、 都留市の伝統野 菜です。
4	木	つるしさんごはん ぎゅうにゅう トンテキ キャベツときゅうりのあさづけ あおさじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ あおさ みそ	 しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ だいこん えのきたけ	こめ（ひとめぼれ） さとう かたくりこ ごま	 夏の暑さに豚肉/パワー 豚肉には、夏の暑さで 疲れた体を回復させる、 「ビタミンB1」が豊富 に含まれています。
☆☆☆☆☆☆☆☆ 7月7日は「七夕」です。七夕にそうめんを食べると病気になると言われてしています。☆☆☆☆☆☆☆☆						
5	金	チーズパン ぎゅうにゅう しろみさかなのレモンソース ほしのマカロニサラダ あまのがわそうめんじる たなばたゼリー	スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう ホキ かつおぶし かまぼこ とうにゅう	 レモン きゅうり えだまめ にんじん カリフラワー にんじん たまねぎ しいたけ オクラ りんご	こむぎこ さとう あぶら かたくりこ あぶら さとう マカロニ イタリアンドレッシング そうめん ゼリー さとう	 七夕メニュー 「五節句」のひとつで、 星祭りとも呼ばれていま す。オクラ・カラフルな 星形マカロニ・七夕ゼ リー、今日は星がいっぱ いのメニュー です。今夜は 晴れると良い ですね。
8	月	むぎごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう ☆はっほうさい わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく えび いか なるこ わかめ	 キャベツ にら ねぎ にんにく しょうが しょうが にんじん ヤングコーン たけのこ はくさい もやし たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	 水分補給 夏の水分補給には、水か 麦茶がおすすめです。たく さん汗をかく時は、塩分も 一緒に補給しましょう。
9	火	むぎごはん ぎゅうにゅう なっとうふりかけ にくじゃが オニオンリングフライ こんさいじる	ぎゅうにゅう なっとう のり かつお ぶし ぶたにく スキムミルク にぼし みそ	 かぼちゃ にんじん にんじん たまねぎ しらたき いんげん たまねぎ とうもろこし ごぼう にんじん しめじ だいこん こんにゃく あさつき	こめ むぎ さとう あぶら あぶら <u>じゃがいも</u> さとう こむぎこ パンこ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	 7月10日は 納豆の日 納豆はビタミンK2、 鉄、カルシウム、マグ ネシウム、亜鉛などの ミネラルが豊富な食 物です。今日は珍しい、 納豆のふりかけですよ。

日	曜日	こんだて	赤（あか） 血や肉となるもの	緑（みどり） 体の調子をととのえる	黄（き） 熱や力のもとになる	一口メモ
10	水	こめこコッペパン	スキムミルク		こむぎこ こめこ さとう あぶら	魚を食べよう 良質のたんぱく質を含むお魚ですが、消費量が減っているそうです。積極的に魚を食べましょう。 
		だいきりクリーム	にゅう だいき		ごま さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		スズキのサルサソース	スズキ		オリーブオイル さとう	
		ごぼうサラダ			ノンエッグマヨネーズ ごま	
		オクラいりポトフ	ベーコン		じゃがいも	
11	木	むぎごはん		世界旅メニュー タイ		世界旅メニュー「タイ」 今日はタイ料理の定番「ガバオライス」です。豚挽き肉・赤パプリカ・パプリカが入って、味付けはナンプラーというタイの調味料を使います。 
		ガバオライス	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん バジル ビーマン パプリカ	あぶら さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	 		
		ビーフいため	ベーコン	にんじん しいたけ もやし キャベツ にら	あぶら さとう ごまあぶら ビーフン	
		グリーンサラダ		レタス きゅうり ブロッコリー	オニオンドレッシング	
		おうとう		おうとう	さとう	
12	金	こくとうパン	スキムミルク		こむぎこ こくとう あぶら	えびのおいしい食べ方 えびは、片栗粉と塩をまぶしてよくもみ込み、しばらく置きます。水洗いして水気をよく取ると、臭みもなく、プリプリの食感になりますよ。試してみてくださいね。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		エビカツ	えび だいき		パンこ こむぎこ さとう あぶら	
		いっしょくようちゅうのうソース				
		はなやさいソテー		カリフラワー ブロッコリー にんじん	オリーブオイル	
		ラビオリスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ	こむぎこ パンこ	
15	月	グレープフルーツ		グレープフルーツ		海の日  
		むぎごはん			こめ むぎ	
		なつやさいカレー	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ トマト なす スクキニ にんじん	じゃがいも あぶら カレールウ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		トマトサラダ		レタス きゅうり トマト		
		いっしょくようドレッシング	チーズ		シーザードレッシング(たまご)	
16	火	ふじさんゼリー		お皿に出して食べても良いです	さとう ゼリー	地産地消給食 今月は、都留市で採れた夏野菜をたくさん給食に使用しました。赤・黄・緑・紫など、色鮮やかな夏野菜をしっかりと食べれば、夏ばてにならないよ！ 
		むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	 		
		とりにくのバーベキューソース	とりにく	しょうが にんにく	はちみつ	
		なつやさいのそぼろに	とりにく	かぼちゃ なす しょうが たまねぎ グリンピース	あぶら さとう かたくりこ	
		あおなのみそしる	にぼし とうふ みそ	ほうれんそう にんじん しめじ		
17	水	ソフトめん			ソフトめん	三度の食事をしっかりとうろう！ 
		ミートソース	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	オリーブオイル デミグラスソース	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ツナとキャベツのソテー	ツナ	キャベツ コーン	オリーブオイル	
		しらたまフルーツ		みかん パイナップル	しらたまだんご シロップ	
18	木					

★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし微量の材料は記載してありません。また食物のコンタミネーションの有無はこの献立表では確認できません。

★下線の食材は、都留市産の食材です。

★都留市でアレルギー対応している5品目「卵・乳・えび・かに・落花生」は表記を太字にしています。

★献立の前の☆マークは除去食の提供があります。（申請者のみ）

給食目標

規則正しい食生活で
元気に過ごそう！

野菜を食べよう

