



令和6年度 7月 学校給食予定献立表

～ 井川小中学校 井川高齢者生活福祉センター ～



日 (曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
1 月	がばおらいす ガバオライス むぎ (麦ごはん) がばおらいす (ガバオライスの具)			米 押麦	631 30.3 277 2.4	タイの料理を食べよう ガバオライスとは、日本語で「バジル炒めごはん」という意味で、タイの定番料理の一つです。井川ではバジルが手に入りにくいので、乾燥バジルを使って作ります。和食とのちがいを感じながら、タイ料理を味わってみましょう！
	きゅうにゅう 牛乳	とり肉	にんにく 玉ねぎ 生姜 たけのこ ピーマン 赤ピーマン バジル	砂糖 油		
	きゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	こーるすろー コールスロー		にんじん きゅうり とうもろこし きゃべつ レモン	油 砂糖		
	しるびーふん 汁ピーフン	ミートボール	にんにく もやし しめじ にんじん チンゲンサイ	油 ピーフン でんぷん		
2 火	ごはん			米	664 28.8 426 2.1	なすを食べよう 麻婆なすには、夏から秋にかけて旬を迎えるなすとピーマンを使っています。夏野菜に含まれるビタミンは、油と一緒に食べることで、効率よく栄養を摂取できます。
	きゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	まーぼーなす 麻婆茄子	ぶた肉 みそ 生揚げ 八丁みそ	なす ピーマン にんじん 生姜 にんにく	砂糖 ごま油 油		
	ぼんきんすー ハンサンスー	ハム	きゅうり きゃべつ にんじん	春雨 砂糖 ごま油		
	あじつ にほ 味付け煮干し	いわし				
3 水	ごはん			米	634 33.2 338 2.2	ひじきを食べよう ひじきは海そうの仲間です。油と相性がよいので、煮物だけでなく、炒め物や揚げ物などにして、おいしく食べることができます。また、カルシウムや鉄が多く含まれているため、貧血の予防などに効果があります。
	きゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	さけ しおや 鮭の塩焼き	さけ		油		
	ひじきの 炒め煮	ひじき 油揚げ 大豆	こんにゃく たけのこ にんじん とうもろこし グリンピース	油 砂糖		
	とんじる 豚汁	ぶた肉 豆腐 みそ 油揚げ	ごぼう 大根 にんじん ねぎ	さといも		
4 木	しよくばん 食パン			食パン	590 23.7 433 2.1	七夕献立 7月7日は七夕です。この日は年に一度、彦星(ひこぼし)と織姫(おりひめ)が天の川を渡って会える日だといわれています。今日は、星をイメージしたオクラ、夜空をイメージした七夕デザートを取り入れました。
	きゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	なつやさい ちーず や 夏野菜のチーズ焼き	とり肉 チーズ	なす スッキーニ とうもろこし 玉ねぎ パセリ	じゃがいも マヨネーズ 油		
	おくら とうがん すーぶ オクラと冬瓜のスープ	豆腐	とうがん にんじん オクラ ねぎ	でんぷん		
	たなばたゼリー 七夕ゼリー			砂糖		
5 金	ごはん			米	647 29.1 346 2.1	岐阜県の郷土料理を食べよう 鶏(けい)ちゃん焼きは、岐阜県美濃地方の郷土料理です。今日の給食では、鶏肉とキャベツにみそなどで味付けしたタレを絡め焼いています。
	きゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	けいちゃん焼き	とり肉 みそ	にんにく きゃべつ ピーマン にんじん とうもろこし	油		
	こな いもあお 粉ふき芋(青のり)	青のり		じゃがいも		
	きのこ汁	豆腐 油揚げ	だいこん しいたけ えのきだけ しめじ ねぎ			
8 月	ごはん			米	601 22.8 362 2.1	五目きんぴらを食べよう “五目(ごもく)”とは、“いろいろな材料”という意味です。味や彩り、栄養のバランスを考えて選んだ食材のことを、まとめて五目と呼びます。今日の五目きんぴらには、何種類の食材を使っているか、確かめながら食べてみましょう。
	きゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ごもく 五目きんぴら	牛肉	生姜 にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	じゃがいも 油 砂糖 ごま ごま油		
	きゃべつ の即席漬	こんぶ	キャベツ	ごま		
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	だいこん にんじん こまつな			
9 火	からしみそあんかけうどん (うどん) (からしみそあんかけ)			うどん	531 22.5 303 2.3	食欲が増すものを食べよう 気温が上がってくると、暑さで食欲が無くなってしまうときもありますね。にんにくや生姜、唐辛子などは食欲をかきたてる効果があるといわれています。今日はにんにく、生姜に加えすこしだけトウバンジャンを使っています。食べやすいように甘めのタレですが、少し辛さも感じられ、おはしが進むと思います。
	きゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	いももち			じゃがいも でんぷん 油 砂糖		
	くらえび 桜エビのおひたし	桜エビ	きゃべつ こまつな にんじん			
	ちゅうかどん 中華丼 むぎ (麦ごはん) ちゅうかどん (中華丼の具)			米 押麦		
10 水	ちゅうかどん 中華丼 むぎ (麦ごはん) ちゅうかどん (中華丼の具)			米 押麦	489 15.6 391 1.9	中華丼を食べよう 今日の中華丼には、野菜やきのこ、海鮮、肉などたっぷりの具材が入っています。一度に多くの種類の食材を食べられることが良さですね。
	きゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	きりほしだいこん 切干大根のごま酢和え		にんじん きゅうり 切干大根	ごま 砂糖 油		
	よーぐると ヨーグルト	ヨーグルト				
	いか えび ぶた肉 なんと	にんじん 玉ねぎ たけのこ 白菜 きくらげ		ごま油 でんぷん		



日(曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
11 木	ごはん ぎゅうにゅう牛乳 かつおの揚げ煮 アーモンド和え もろへいやととまとのみそ汁	牛乳 かつお	生姜 きゃべつ こまつな にんじん えのきだけ トマト モロヘイヤ なす	米 でんぷん 油 砂糖 砂糖 アーモンド 油	590 30 378 2.1	モロヘイヤを食べよう モロヘイヤは、夏から秋にかけて旬となる野菜です。エジプトが原産で、ビタミンAやビタミンB2、カルシウムといったビタミンやミネラルを多く含むため、野菜の王様ともいわれています。静岡県では、裾野市で栽培が行われています。 
12 金	しよく食パン ぎゅうにゅう牛乳 かぼちゃとひき肉のサンドフライ グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳 ぶた肉 卵	かぼちゃ きゅうり きゃべつ フロccoli にんじん 玉ねぎ いんげん	食パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 油 じゃがいも	569 18.8 309 2.5	かぼちゃを食べよう かぼちゃは、漢字で南の瓜と書きます。緑黄色野菜のひとつですが、炭水化物が多く、エネルギー源にもなる食材です。他にも皮が粘りを丈夫にしたり、目の健康を保ってくれるビタミンAがたくさん含まれています。 
16 火	ごはん ぎゅうにゅう牛乳 野菜の含め煮 豚汁 お茶プリン	とり肉 ぶた肉 豆腐 みそ 卵 牛乳	にんじん ごぼう れんこん いんげん ごぼう にんじん しめじ ねぎ お茶	米 じゃがいも 砂糖 砂糖	582 22.2 301 1.6	ふるさと給食の日 じゃがいもは静岡県内では、浜松市の三方原という地域が有名な産地となっています。じゃがいもを育てている土が赤土であることが特徴です。また、今日は静岡県の名産であるお茶を使ったお茶プリンがデザートです。 
17 水	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳 なつやさいかれー夏野菜カレー こんにやくサラダ とうもろこし	牛乳 大豆 とり肉 脱脂粉乳 わかめ	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト ピーマン ほうれん草 きゃべつ こんにやく とうもろこし	米 押麦 バター じゃがいも 油 ごま油 砂糖	663 22.7 340 2.1	とうもろこしを食べよう とうもろこしには、おなかの調子を整えてくれる食物繊維が豊富に含まれています。夏野菜は、冬野菜に比べて食物繊維の量が少ないです。とうもろこしを食べ、腸の活動を活発にし、健康な体を作りましょう。 
22 月	おきなわそばふうらーめん 沖縄そば風ラーメン ちゅうかめん(中華麺) (らーめんのスープと具) ぎゅうにゅう牛乳 きゅうりの中華和え ひゅうがなつぜりー日向夏ゼリー	ぶた肉 かまぼこ 牛乳	ねぎ 紅しょうが きゅうり 小かぶ	中華麺 でんぷん 砂糖 砂糖 ごま油 ごま 砂糖	569 24.1 341 3.0	沖縄県の料理を食べよう 今年の夏の沖縄献立は、かつおだしと豚骨スープ、手作りチャーシューで作る沖縄そば風ラーメンです。 
23 火	ごはん ぎゅうにゅう牛乳 やきにく焼き肉 なむるナムル わかめスープ	牛乳 ぶた肉 ハム 豆腐 わかめ	玉ねぎ 生姜 にんにく りんご ピーマン ほうれん草 にんじん きゅうり にんじん ねぎ	米 砂糖 ごま油 春雨 ごま油	654 28 289 2.5	暑さに負けない食事 今日は夏休み前、最後の給食です。充実した夏休みを過ごせるよう、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、夏の暑さに負けない体をつくりましょう！今日は、給食センター手作りの特製タレを使った焼き肉です！ 

☆18日(木)、19日(金)は夏体験教室のため、給食はありません。
☆23日(火)、夏休み前最後の給食です。

- ※めん類の製造過程で、卵、そば、やまいもが混入する可能性があります。
 - ※パンの製造過程で卵、くるみ、ごま、りんご等が混入する可能性があります。
 - ※食材については市場の状態などにより変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
 - ※イラストは少年写真新聞社、全国学校給食協会、いらすとやのものを使用しています。
 - ※食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
 - ※栄養価は小学生(中学年)の量を表記してあります。
- 井川給食センターでは、児童生徒の実態に合わせた栄養価を計算し、給食を提供しています。
(参考)小学校中学年一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー：650 kcal

