

令和6年 7月 献立表

東伊豆町立学校給食センター

日	予定献立		主に 体をつくる (赤色の食品)	主に 熱や力のもと (黄色の食品)	主に 体の調子を整える (緑色の食品)	幼稚園	稲取小	熱川小	稲取中	熱川中	エネルギー 上:幼稚園 中:小学校 下:中学校	
1月		牛乳 はっぽうさい もものヨーグルトソース	ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら		○	○	○	○	○	351	
			ふたにく うずらのたまご いか	あぶら ごまあぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ もやし たけのこ チンゲンサイ しいたけ						626	
			なまクリーム ヨーグルト	さとう	もも						808	
2火		牛乳 あじのひもの ごまあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		年長					354	
			あじ			△	○	○	○	○	610	
			ごま さとう	ほうれんそう もやし						724		
3水		牛乳 ミートソース コールスローサラダ バナナ	ぎゅうにゅう	ソフトめん							330	
			ふたにく	あぶら さとう バター こむぎこ	たまねぎ にんじん		○	○	○	○	636	
				さんおんとう コールスロードレッシング	キャベツ きゅうり にんじん コーン						788	
4木		牛乳 ビビンパのにく ビビンパのナムル ワンタンスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							373	
			ふたにく	あぶら さんおんとう	にんにく		○	○	○	○	678	
			さとう ごまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん にんにく しょうが						838		
5金		牛乳 ほしのコロッケ たなばたじる たなばたデザート	ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ さとう	ごぼう にんじん しいたけ						365	
			とりにく ふたにく	あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パンこでんぶん	たまねぎ		○	○	○	○	626	
			とりにく とうふ けずりぶし	そうめん	オクラ にんじん						777	
8月		牛乳 ドライカレー フレンチサラダ フライドポテト	ぎゅうにゅう	ナン							377	
			ふたにく	あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが		○	○	○	○	664	
				さんおんとう あぶら ごま	にんじん キャベツ きゅうり コーン						864	
9火		牛乳 あつあげのチリソース ちゅうかサラダ にらたまスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ				2年			361	
			あつあげ	かたくりこ さとう あぶら	ねぎ しょうが にんにく		○	○	○	△	660	
			さとう ごまあぶら	にんじん もやし						814		
10水		牛乳 じゃがいもチップス おかかあえ さんさいうどん	ぎゅうにゅう	うどん							344	
				じゃがいも あぶら	あおのり		○	○	○	○	586	
			かつおぶし		ブロッコリー キャベツ						745	
11木		牛乳 ハヤシライスソース コーンポテト おこめのタルト	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							505	
			ふたにく	あぶら バター	たまねぎ にんじん にんにく		○	○	○	○	807	
				じゃがいも バター	コーン						971	
12金		牛乳 いわしのうめに ツナあえ いなとりふうけんちんじる	ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ							378	
			いわし	さとう かたくりこ	うめ しそ		○	○	○	○	640	
			ツナ	さんおんとう	ほうれんそう キャベツ						787	
15月	海の日(祝日)											
	16火		牛乳 チキンカレー コーンサラダ ふくじんづけ ミルク	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							463
				とりにく	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく		○	○	○	○	783
				あぶら さとう	キャベツ コーン レモン						970	
17水		牛乳 あげぎょうざ ピリカラサラダ とんこつラーメンスープ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん							300	
			ふたにく	でんぶん あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら だいず	キャベツ たまねぎ にら しょうが		○	○	○	○	572	
				あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく						699	
18木		牛乳 にくチャーハンのぐ もやしときゅうりのナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							333	
			ふたにく	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	キャベツ ほうれんそう		○	○	○	○	615	
				ごまあぶら	もやし きゅうり にんにく しょうが						759	
	わかめ なた	ごまあぶら	ねぎ									
7月の給食実施回数(△印の上に記載の学年は無し)						13	13	13	13	13		

* 物資の都合により、献立を変更する場合があります。* 削り節にはさば、いわし、かつお、まぐろを含みます。

* 2日にあじ、12日にいわしが出来ます。骨に気を付けて食べましょう。

* 4日は、アスリート献立です。今月のねらいは“夏バテしない体をつくる”です。疲労回復効果のある豚肉や、代謝を助ける働きのあるほうれん草を取り入れました。

* 5日は、七夕献立です。晴れたら夜空を見上げて天の川を探してみましよう！

* 18日は、ふるさと給食です。東伊豆町の名物肉チャーハンを食べて元気に夏休みを迎えましょう😊

1ヵ月平均	幼稚園	小学校 中学年	中学校
エネルギー(kcal)	372	654	811
たんぱく質(g)	12.3	23.7	28.7
脂質(g)	10.2	21.7	25.7
食塩(g)	1.5	2.3	2.9