

令和6年



7月 学校給食予定献立表(東部)



★活動についてはHPをご確認ください

月		火		水		木		金		
献立名		献立名		献立名		献立名		献立名		
1 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・糖質・水分・塩分・ビタミン・ミネラル 低 534 kcal・20.3 g・15.3 g・1.9 g 中 592 kcal・22.6 g・16.3 g・2.1 g 高 647 kcal・24.7 g・17.2 g・2.2 g 中学 789 kcal・29.1 g・20.7 g・3.3 g	2 黒糖パン	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・糖質・水分・塩分・ビタミン・ミネラル 低 549 kcal・23.4 g・25.9 g・2.2 g 中 621 kcal・25.8 g・28.2 g・2.8 g 高 735 kcal・29.7 g・31.2 g・3.3 g 中学 792 kcal・31.5 g・32.6 g・3.6 g	3 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・糖質・水分・塩分・ビタミン・ミネラル 低 534 kcal・21.3 g・16.2 g・1.9 g 中 586 kcal・23.1 g・16.9 g・2.0 g 高 640 kcal・25.0 g・17.7 g・2.3 g 中学 719 kcal・26.6 g・18.0 g・2.4 g	4 ラーメン	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・糖質・水分・塩分・ビタミン・ミネラル 低 536 kcal・23.2 g・13.7 g・2.8 g 中 615 kcal・26.8 g・14.4 g・3.3 g 高 637 kcal・28.2 g・15.0 g・3.8 g 中学 717 kcal・31.4 g・17.6 g・4.4 g	5 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・糖質・水分・塩分・ビタミン・ミネラル 低 603 kcal・24.5 g・18.2 g・2.0 g 中 656 kcal・26.6 g・18.9 g・2.2 g 高 713 kcal・28.7 g・19.5 g・2.4 g 中学 792 kcal・30.2 g・19.9 g・2.5 g	
	わかめと豆腐のみそ汁 野菜入り肉団子 ①1個 ②2個 マーボー大根		じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・こしょう・塩・ブイヨン・グルタムル（牛肉・鶏肉・小麦・大豆）・アルファベットマカロニ（小麦）・カットウインナー（豚肉・塩・砂糖・香辛料）・白ワイン・チキンコンソメ（鶏肉・大豆・小麦） 鶏肉・みそ・食塩・豚肉・パン粉・小麦粉・米粉・でんぷん・香辛料・植物油・大豆・菜種油 キャベツ・カットベーコン（豚肉・食塩・砂糖・香辛料）・ホールコーン・コンソメ（鶏肉・豚肉・塩・こしょう・菜種油）		大根・人参・きざみ油揚げ（大豆・菜種油）・乾燥大根葉（大根葉・砂糖・味噌（大豆）・減塩味噌（大豆）・こんぶだし・鰹だし・パック ほっけ・濃粉・小麦粉・塩・こしょう・生姜・んにく・菜種油 もやし・こまつな・人参・醤油（大豆・小麦）・砂糖・白すりこま あんぱん 南国のフルーツ「マンゴー」を使用したゼリーです！		とうふ・豆腐のすまし汁 さばみそ煮 小骨に気をつけて食べましょう		じゃが芋・人参・玉葱・豚肉・れんこん・でん粉・おろし生姜・そばつゆ（大豆・小麦・さば）・合わせだし（さば）・和風だし・醤油（大豆・小麦）・みりん・菜種油・砂糖 さば・でん粉・みそ・砂糖・発酵調味料・大豆	
			鶏肉団子（鶏肉・たまねぎ・豚脂・パン粉・大豆油・大豆・でん粉・砂糖・しょうゆ・食塩・みりん・香辛料・小麦・玉葱・長葱・人参・鰹だし・パック・こんぶだし・味噌（大豆）・減塩味噌（大豆） キャベツ・たまねぎ・にら・鶏肉・豚脂・ひじき・でん粉・しょうゆ・植物油・砂糖・魚介エキス・食塩・香辛料・酵母エキス・小麦粉・大豆・コーン・こま・菜・菜種油 もやし・ほうれん草・ホールコーン・ロースハム（豚肉・食塩・砂糖・香辛料）・穀物酢・醤油（大豆・小麦）・砂糖・こま油（こま）							
8 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・糖質・水分・塩分・ビタミン・ミネラル 低 567 kcal・19.7 g・18.1 g・1.5 g 中 623 kcal・21.7 g・18.9 g・2.0 g 高 675 kcal・23.9 g・19.9 g・2.1 g 中学 754 kcal・25.3 g・20.3 g・2.3 g	9 コッペパン	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・糖質・水分・塩分・ビタミン・ミネラル 低 500 kcal・21.9 g・18.6 g・2.3 g 中 567 kcal・24.5 g・20.2 g・2.8 g 高 673 kcal・28.5 g・22.5 g・3.2 g 中学 776 kcal・32.9 g・25.8 g・3.7 g	10 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・糖質・水分・塩分・ビタミン・ミネラル 低 526 kcal・22.0 g・11.1 g・1.4 g 中 596 kcal・25.4 g・12.0 g・1.8 g 高 662 kcal・28.7 g・12.7 g・2.1 g 中学 783 kcal・30.9 g・13.3 g・2.4 g	11 スパゲティ	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・糖質・水分・塩分・ビタミン・ミネラル 低 546 kcal・19.3 g・16.3 g・2.5 g 中 644 kcal・22.1 g・18.5 g・3.3 g 高 658 kcal・22.4 g・19.6 g・3.3 g 中学 743 kcal・25.0 g・21.3 g・3.9 g	12 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・糖質・水分・塩分・ビタミン・ミネラル 低 611 kcal・20.3 g・18.6 g・1.7 g 中 669 kcal・22.8 g・19.7 g・2.0 g 高 722 kcal・25.0 g・20.7 g・2.2 g 中学 802 kcal・26.8 g・21.4 g・2.4 g	
	とりだんご・たまご・鶏団子と玉ねぎのみそ汁 揚げギョーザ(2個) よんしやくあ・四色和え		鶏肉団子（鶏肉・たまねぎ・豚脂・パン粉・大豆油・大豆・でん粉・砂糖・しょうゆ・食塩・みりん・香辛料・小麦・玉葱・長葱・人参・鰹だし・パック・こんぶだし・味噌（大豆）・減塩味噌（大豆） キャベツ・たまねぎ・にら・鶏肉・豚脂・ひじき・でん粉・しょうゆ・植物油・砂糖・魚介エキス・食塩・香辛料・酵母エキス・小麦粉・大豆・コーン・こま・菜・菜種油 もやし・ほうれん草・ホールコーン・ロースハム（豚肉・食塩・砂糖・香辛料）・穀物酢・醤油（大豆・小麦）・砂糖・こま油（こま）		かぼちゃ団子汁 豚ジンギスカン 北海道の郷土料理 ジンギスカンを豚肉で作りました。(タレも手作りです) ①シークワーサーゼリー		セルフナポリタン ポテトサラダ		こうやどうふ・高野豆腐とわかめのみそ汁 カレーコロッケ ぶたにく・い・きん・びら・豚肉入り金平	細切の高野豆腐（大豆）・玉葱・人参・わかめ・味噌（大豆）・減塩味噌（大豆）・こんぶだし・鰹だし・パック じゃが芋・玉葱・人参・砂糖・パン粉・植物油・醤油・カレー粉・食塩・んにく・バター・ミックス・でん粉・加工油脂・小麦・大豆・菜種油 豚肉・ごぼう・人参・菜種油・そばつゆ（大豆・小麦・さば）・醤油（大豆・小麦）・みりん・砂糖・白炒りこま・ごま油（こま）・液体かつおの素
ほたてフライを提供していただきました！ 第2弾!! 道産水産物学校給食提供事業で、道産水産物の消費拡大のため、令和6年2月に北海道産のほたてフライを無償提供していただきましたが、今月も無償でいただきました。7月9日(火)に提供します。おいしくいただきます！										
22 むぎ麦ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・糖質・水分・塩分・ビタミン・ミネラル 低 536 kcal・21.1 g・14.6 g・1.7 g 中 607 kcal・24.1 g・16.1 g・2.0 g 高 683 kcal・27.3 g・17.9 g・2.7 g 中学 766 kcal・29.6 g・19.1 g・2.7 g	23 コッペパン	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・糖質・水分・塩分・ビタミン・ミネラル 低 504 kcal・17.6 g・18.7 g・2.3 g 中 595 kcal・20.3 g・21.3 g・2.9 g 高 726 kcal・24.1 g・24.7 g・3.7 g 中学 794 kcal・26.4 g・26.4 g・4.0 g	24 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・糖質・水分・塩分・ビタミン・ミネラル 低 531 kcal・18.5 g・15.3 g・1.9 g 中 579 kcal・20.1 g・16.1 g・2.3 g 高 628 kcal・21.2 g・16.7 g・2.5 g 中学 740 kcal・24.8 g・19.6 g・2.8 g	25 クロワッサン	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・糖質・水分・塩分・ビタミン・ミネラル 低 572 kcal・26.4 g・28.6 g・2.0 g 中 612 kcal・29.2 g・30.6 g・2.3 g 高 655 kcal・31.9 g・32.7 g・2.6 g 中学 701 kcal・34.7 g・34.8 g・2.8 g	26 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・糖質・水分・塩分・ビタミン・ミネラル 低 555 kcal・25.0 g・14.1 g・1.7 g 中 624 kcal・28.8 g・15.7 g・2.3 g 高 697 kcal・32.7 g・17.1 g・2.5 g 中学 786 kcal・35.7 g・18.1 g・2.8 g	
	ぎょうざスープ ビビンバ ごはんに混ぜて食べましょう		じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・パセリ・こしょう・ブイヨン・グルタムル（牛肉・鶏肉・小麦・大豆）・カットウインナー（豚肉・塩・砂糖・香辛料）・白ワイン・チキンコンソメ（鶏肉・大豆・小麦） 小麦粉・食塩・キャベツ・中濃ソース・植物油・豚肉・にんじん・砂糖・香辛料・粉末ソース・粉末醤油・酵母エキス・乳酸カルシウム・えび・大豆・鶏肉・もも・りんご パインチビット・豆乳クリームチーズ（大豆）		はくさい・はるさめ・白菜と春雨のスープ 星型ハンバーグ 「七夕」にちなみ、星型のハンバーグです！ キャベツのおかかマヨ和え マイティソース		チキンのフリカッセ風 バジル香る白身魚フライ 小骨に気をつけて食べましょう ラタトゥイユ		ワンタンスープ チーズタッカルビ ぶるりんゼリー（アップル味） ぶるりんゼリーを食べる時は、吸い込まず、よくかんで食べましょう！	
7/26(金)から、フランスのパリでオリンピック・パラリンピックが開催されます。そこで、フランスにちなんだ料理を7/23(火)に提供します。食べて応援しよう！										
クロワッサン バターをパン生地に折り込んで焼き上げたパンです。名前の由来は、形状から、フランス語で三日月を意味するクロワッサンとなりました。										
チキンのフリカッセ風 フリカッセとは、フランス、ローヌ地方の家庭料理で、具材を炒めて、生クリームで煮込んだ料理です。										
ラタトゥイユ フランス、プロヴァンス地方の郷土料理です。たまねぎやピーマンなどの野菜を油とニンニクで炒め、そこにトマトを加えてじっくり煮込んだ料理です。										
夏を元気に過ごすための食生活のポイント										
① 朝ごはんは必ず食べましょう 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。										
② 夏野菜をしっかり食べましょう ビタミン類をたっぷり含み、水分補給に役立ちます。夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。										
③ こまめに水分をとりましょう 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。										
④ 冷たいものはほどほどにしましょう アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。										
⑤ この日に、スプーンがつきます。 ⑥ 都合により献立が変更となる場合があります。 ⑦ 学校給食についての情報は苦小牧市ホームページをご覧ください。 ⑧ 食物アレルギーをお持ちの方は、献立名が同じでも使われている材料が違う場合がありますので、毎月の献立表でご確認をお願いします。 ⑨ 小学校のみ提供されるものは⑩、中学校のみ提供されるものには⑪と記載しています。 ⑫ 魚には骨がついている場合もあります。 刺さらないよう取り除くなど注意して食べましょう。 ⑬ 今月使用しているしめじ・もやし・ほっけは苦小牧産です。										
食材のコンタミネーションについては各共同調理場へお問い合わせ下さい。										