

たのしいきゅうしょく 7月

としょかん
図書館
キャラクター
トモピー!

令和6年7月の献立



美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
1 ごはん かぼちゃ団子の味噌汁 甘酢だれチキン(2個) 大根のそぼろ煮	2 いかと野菜のアラビアータ スパゲティ とうもろこしグラタン アロエヨーグルト和え	3 ごはん ほうれん草の味噌汁 いわしの蒲焼き (小2個・中3個) 肉じゃが	4 ごはん たまごふりかけ みずな 水菜のスープ カレーコロッケ 野菜のケチャップ炒め	5 ★☆☆☆☆ ソフトフランスパン ポテトスープ ほしがた 皇型ハンバーグ /マイティソース ツナとキャベツのサラダ 七タゼリー
8 ごはん たまご 玉ねぎの味噌汁 さばの生姜煮 鶏とごぼうの ピリ辛炒め	9 わふう 和風スパゲティ からあげ 唐揚げ バンバンジーサラダ ☆☆☆☆	10 カレーライス あ 合わせる ゼリー(ゆず) ☆☆☆☆	11 ごはん チンゲン菜の味噌汁 ヒレカツ(2個)/ソース 白菜とえのきのポン酢和え	12 せわ 背割りコッペパン スッキーニとベーコンのスープ あらび 粗挽きウインナー/ケチャップ コールスローサラダ
15 海の日	16 なつやさい 夏野菜ナポリタン スパゲティ ミニチキン醤油(2個) 豆乳プリン	17 ごはん もやしの味噌汁 肉しゅうまい(2個) /ギョーザのたれ ほいろう 回鍋肉	18 ごはん はくさい 白菜の味噌汁 ホタテフライ (小2個・中3個)/ソース だいず 大豆とごぼうの煮物	19 ごはん スープカレー オムレツ かんきつ 柑橘ドレッシングサラダ
22 ごはん わかめと豆腐の味噌汁 わきゅう 和牛と北あかりのコロッケ えだまめ 枝豆とひじきのサラダ	23 ハヤシライス こまつな 小松菜とコーンのサラダ ミルク(ココア味)	24 ごはん たまご たまごだけの味噌汁 あつや 厚焼き玉子 すき焼き風煮	25 からにく から肉味噌丼 やさい 野菜スープ き きりわかめのサラダ	 たのしいきゅう しょくのカラー版 は左のQRコード からご覧いただけます。

♪学校行事が変更となる場合があります。給食提供日や献立内容が変わることがあります。♪牛乳は毎日つきます。♪給食費の納入期限は、26日です。
♪今日は、安全な温度で届けられるように「麺の日」はスパゲティを提供します。♪魚の骨に気を付けて食べましょう。



栄養バランス

を考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品
牛乳、ヨーグルト、チーズ

果物
バナナ、みかん、西瓜、スイカ

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。



水分補給のポイント

汗をたくさん
かいたときには
塩分と一緒に
とる

のどが渇いた
かき
と感じる前に
飲む

日	献立名	牛乳	赤の仲間（血や肉になる）	黄の仲間（熱や力の元になる）	緑の仲間（体の調子を整える）	1人1日-小	1人1日-中
1月	ごはん			米		657 kcal	790 kcal
	かぼちゃ団子の味噌汁	○	油揚げ,味噌		かぼちゃもち,人参,長ねぎ		
	甘酢だれチキン		鶏肉	植物油脂,でん粉			
	大根のそぼろ煮		豚肉	上白糖,でん粉	大根,人参,しょうが,枝豆		
2火	イカと野菜のアラビアータスバグティ		いか,ベーコン	スパゲティ,上白糖,オリーブ油,サラダ油	玉ねぎ,人参,ピーマン,しめじ,にんにく,トマト,ケチャップ	749 kcal	815 kcal
	とうもろこしのグラタン	○	豆乳,おから,大豆粉	米粉,水あめ,芋,砂糖,でん粉	玉ねぎ,コーン		
	アロエヨーグルト和え		ヨーグルト	みかんゼリー,上白糖,アロエ			
3水	ごはん			米		682 kcal	885 kcal
	ほうれん草の味噌汁	○	高野豆腐,味噌		ほうれん草,人参,玉ねぎ,えのきだけ		
	いわしの蒲焼き		いわし	砂糖,水あめ,でん粉			
	肉じゃが		豚肉	メークイン,しらたき,上白糖	人参,玉ねぎ,いんげん		
4木	ごはん/たまごふりかけ		たまごふりかけ	米		677 kcal	751 kcal
	水菜のスープ	○	鶏肉		人参,えのきだけ,みず菜,玉ねぎ		
	カレーコロッケ			じゃがいも,パン粉,砂糖,小麦粉,サラダ油	玉ねぎ,人参		
	野菜のケチャップ炒め		ウインナー	上白糖	人参,玉ねぎ,ピーマン,ケチャップ		
5金	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン		698 kcal	800 kcal
	ポテトのスープ		ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ,人参,ほうれん草,にんにく		
	星型ハンバーグ	○	鶏肉,豚肉	砂糖,でん粉,マイティソース	玉ねぎ,トマト,にんにく,生姜		
	ツナキャベツサラダ		まぐろフレーク水煮	卵不使用マヨネーズ	キャベツ,人参,きゅうり		
	七夕ゼリー			レモンゼリー,みかんゼリー,ぶどうゼリー			
8月	ごはん			米		644 kcal	765 kcal
	玉ねぎの味噌汁	○	油揚げ,味噌		玉ねぎ,人参,長ねぎ		
	さば生姜煮		さば	砂糖	生姜		
	鶏とごぼうのピリ辛炒め		鶏肉,味噌	上白糖	人参,ごぼう,こまつな		
9火	和風スパゲティ		ベーコン	スパゲティ,オリーブ油,サラダ油	ピーマン,人参,玉ねぎ,キャベツ,しいたけ	681 kcal	794 kcal
	唐揚げ	○	鶏肉	でん粉,砂糖	生姜		
	パンパンジーサラダ		鶏肉	ごまドレッシング	もやし,玉ねぎ,きゅうり,人参		
10水	カレーライス		豚肉	米,メークイン,上白糖	人参,玉ねぎ,ブルーン	722 kcal	937 kcal
	合わせるゼリー（ゆず）			柚子ゼリー,みかんゼリー	パイン		
11木	ごはん			米		615 kcal	723 kcal
	チンゲン菜の味噌汁	○	木綿豆腐,味噌		チンゲン菜,人参,玉ねぎ		
	ヒレカツ		豚肉,脱脂粉乳,大豆粉	パン粉,小麦粉,サラダ油			
	白菜とえのきのボン酢和え				白菜,人参,えのきだけ		
12金	背割りコッペン			背割りコッペン		679 kcal	725 kcal
	ズッキーニとベーコンのスープ	○	ベーコン	オリーブ油	ズッキーニ,玉ねぎ,赤ピーマン,キャベツ		
	粗挽きウインナー		ウインナー		パッパケチャップ		
	コールスローサラダ			コールスロードレッシング	キャベツ,コーン,きゅうり		
16火	夏野菜のナポリタンスパゲティ		豚肉	スパゲティ,上白糖,サラダ油,オリーブ油	玉ねぎ,人参,ピーマン,しいたけ,アスパラ,なす,トマト,ケチャップ	659 kcal	776 kcal
	ミニチキン醤油	○	鶏肉	でん粉,砂糖			
	豆乳プリン		豆乳	砂糖,水あめ			
17水	ごはん			米		677 kcal	809 kcal
	もやしの味噌汁	○	油揚げ,味噌		もやし,人参,長ねぎ,玉ねぎ		
	肉しゅうまい		鶏肉,豚脂	小麦粉,パン粉,ごま油,でん粉	たまねぎ,キャベツ		
	回鍋肉		豚肉,味噌	ごま油,上白糖	にんにく,しょうが,長ねぎ,キャベツ,ピーマン,人参		
18木	ごはん			米		629 kcal	777 kcal
	白菜の味噌汁	○	高野豆腐,味噌		白菜,人参,長ねぎ		
	ホタテフライ		ほたて貝柱,大豆粉	パン粉,小麦粉,サラダ油			
	大豆とごぼうの煮物		豚肉,大豆	上白糖	人参,ごぼう,しょうが		
19金	ごはん			米		575 kcal	705 kcal
	スープカレー	○	鶏肉		玉ねぎ,人参,キャベツ,しめじ,ピーマン,トマト		
	オムレツ		鶏卵	米粉,砂糖,でん粉,大豆油			
	柑橘ドレッシングのサラダ		ハム	柑橘ドレッシング	白菜,コーン,きゅうり,人参		
22月	ごはん			米		638 kcal	755 kcal
	わかめと豆腐の味噌汁	○	木綿豆腐,わかめ,味噌		人参,長ねぎ		
	和牛と北あかりのコロッケ		牛肉	じゃが芋,パン粉,植物油	たまねぎ		
	枝豆とひじきのサラダ		ハム,ひじき	和風ドレッシング	もやし,枝豆,人参		
23火	ハヤシライス		豚肉	米,メークイン	玉ねぎ,人参,にんにく,ケチャップ,ブルーン	693 kcal	936 kcal
	小松菜とコーンのサラダ			ごま,ごま油,上白糖	こまつな,コーン		
	ミルメーク			ミルメークココア			
	ごはん			米			
24水	たまごだけの味噌汁	○	油揚げ,味噌		たまごだけ,人参,長ねぎ	630 kcal	761 kcal
	厚焼きたまご		鶏卵	砂糖,植物油			
	すき焼き風煮		豚肉,焼き豆腐	しらたき,上白糖	玉ねぎ,白菜,長ねぎ,人参		
	ごはん			米			
25木	ピリ辛肉味噌丼	○	豚肉	上白糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,枝豆	656 kcal	819 kcal
	野菜スープ		ウインナー		人参,しいたけ,白菜,ほうれん草		
	茎わかめのサラダ		茎わかめ	ナムルドレッシング	人参,もやし		
	ごはん			米			

～ 7月に使用する食材の産地について ～

赤・黄・緑で分類されている食材・調味料等は、すべての材料は記載されていません。

※町内産	※道内産	※国内産
麵(小麦) じゃがいも	精米,パン(小麦),味噌,醤油,豚肉,鶏肉,卵,大根 チンゲン菜,ほうれん草,えだ豆,ピーマン,ズッキーニ 白菜,長ねぎ,もやし,コーン,しいたけ,小松菜 キャベツ,みず菜,きゅうり,玉ねぎ,ごぼう,豆腐,油揚げ	玉ねぎ,人参 生姜,長ねぎ,赤ピーマン にんにく,メークイン キャベツ,きゅうり



栄養価平均値	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	658	796
たんぱく質(g)	24.4	28.8
脂質(g)	21.6	24.2
食塩相当量(g)	2.7	3.3

※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。御理解のほどよろしくお願い致します。