

令和6年度 7月の学校給食献立表



金ケ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)		
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		小学生	中学生			
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満			
【七夕献立】												
1 (月)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				今日は少し早い七夕献立です。七夕は日本の四季を彩る代表的な節句「五節句」のひとつです。七夕飾りをつける様には、みんなを病気やケガから守ってくれる力があるとされています。七夕の7月7日は晴れて、天の川を見ることができるといいですね。 		
	星の和風ハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん マッシュポテト	あぶら	しょうゆ みりん とうがらしこ しょう トマトケチャップ	585 Kcal 19.1 g 17.4 g 1.9 g		748 Kcal 23.8 g 21.2 g 2.4 g	
	野菜のレモン塩麹炒め	ベーコン			ピーマン あかピーマン	きゃべつ なす たまねぎ しょうが にんにく レモン		あぶら				
	天の川汁	なると			オクラ にんじん	もやし しいたけ	はるさめ	しょうゆ しょう				
	七夕ゼリー				レモン ぶどう みかん		さとう					
2 (火)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				ピーマンは唐辛子を器種改良して大型化し、辛味を抜いたものです。生のままだと苦みがありますが、加熱すると苦みが少なくなります。パーベキューで丸ごと焼くのもおすすめです。 (永岡小、金ケ崎中 給食なし)		
	いわしの梅煮	いわし かつおぶし				うめ	さとう みすあめ でんぷん	しょうゆ うめず	586 Kcal 23.0 g 19.0 g 1.8 g		-	
	きんぴら大豆	ぶたにく だいず さつまあげ			にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん			
	油麩入りみそ汁	みそ			にんじん こまつな	きゃべつ ぶなしめじ	あぶら					
3 (水)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				なすは苦手な人が多い野菜のひとつです。参白のように汁物に入れて食べるほか、油と相性がいいので、炒めたり揚げたりして食べると、まるやかになって、より美味しく食べることができます。 (永岡小、金ケ崎中 給食なし)		
	高野豆腐の揚げ煮	こうやとうふ とりにく			にんじん	たまねぎ しょうが	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん しょう		568 Kcal 20.0 g 18.0 g 1.9 g	-
	磯辺和え		のり		にんじん ほうれんそう	もやし			しょうゆ			
	なすとじゃがいものみそ汁	みそ			みすな	なす たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも					
4 (木)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				みなさん、朝ごはんは毎日食べていますか？元気に1日を過ごすためには、まず早速・早起きの習慣を身につけ、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。 (第一小、永岡小、金ケ崎中 給食なし)		
	さばのカレー塩焼き	さば							カレー しょう		613 Kcal 24.6 g 22.4 g 2.5 g	-
	肉じゃが	ぶたにく			にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん			
	ひきな汁	あぶらあげ			にんじん みすな	だいこん しいたけ			しょうゆ しょう			
5 (金)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				給食で使用している鶏肉は岩手県産のもので、主にむね肉を使用することが多いですが、むね肉は高たんぱくで低脂肪のほか、疲労回復に効果がある成分が多く含まれています。 (第一小、永岡小、西小 給食なし)		
	鶏肉の黒酢ソースかけ	とりにく			にんにく	にんにく	さとう でんぷん	あぶら	くろす しょうゆ さけ みりん		594 Kcal 24.3 g 19.1 g 2.0 g	755 Kcal 29.6 g 22.4 g 2.7 g
	きゃべつの塩昆布和え		こんぶ		にんじん	きゃべつ きゅうり		ごま ごまあぶら	しょうゆ			
	あさり入りみそ汁	あさり とうふ みそ			にんじん こまつな	だいこん ねぎ						
8 (月)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				「もやし」は植物名ではなく、豆など植物の種子を発芽させたもの全般をさします。見た自以上に栄養価があり、ビタミンCや食物繊維、たんぱく質も含まれています。 (金ケ崎小、永岡小2年 給食なし)		
	彩り野菜玉子焼き	たまご ぶたにく せらチン			にんじん ほうれんそう	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ しょう		575 Kcal 21.1 g 20.4 g 1.8 g	727 Kcal 25.3 g 23.3 g 2.3 g
	こんにゃくと野菜のごま煮	とりにく			にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ しいたけ	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ			
	もやしと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ			にんじん こまつな	もやし						
9 (火)	【かみかみ献立】											
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				今日はかみかみ献立です。よく噛んで食べると、満腹中枢に刺激がいて、少ない量でも満足感が得られ、食べ過ぎ防止につながります。  ひと口30回噛む (金ケ崎小、三ヶ尻小 給食なし)		
	莖わかめカツ		くきわかめ		にんじん	たまねぎ	パンこ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ		619 Kcal 20.9 g 22.2 g 1.8 g	812 Kcal 24.8 g 27.6 g 2.2 g
	切り干し大根のかみかみサラダ	いか			にんじん	きりほしだいこん きゅうり もやし とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ す			
	きゃべつと豚肉のスープ	ぶたにく			にんじん	きゃべつ しょうが えのきだけ ねぎ		あぶら	しょうゆ さけ しょう こしょう			
チーズ		チーズ										
10 (水)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				7月10日は「納豆の白」ということで、フリーズドライ納豆が入ったふりかけをつけました。フリーズドライ納豆は臭いが少ないので食べやすくなっています。納豆に含まれるナットウキナーゼという酵素が、生活習慣病予防に効果的です。 (三ヶ尻小 給食なし)		
	元気もりもりのり納豆ふりかけ	なつとう かつおぶし	のり	かぼちゃ にんじん			さとう でんぷん	あぶら	しょう		575 Kcal 23.8 g 14.9 g 1.9 g	736 Kcal 30.1 g 17.3 g 2.6 g
	いわしさんが風ハンバーグ	いわし みそ			にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ にんにく	でんぷん さとう マッシュポテト	あぶら	しょう			
	じゃがいもの塩麹炒め	とりにく			にんじん	こんにゃく えだまめ しょうが	じゃがいも	あぶら	さけ しょうこうじ			
	えのきだけと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ			みずな	えのきだけ たまねぎ	きゃべつ					
11 (木)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				夏野菜のひとつであるきゅうりは水分がとっても多い野菜なので、食べると水分補給にもなります。生野菜として食べることが多いと思いますが、実は炒めたり揚げたりしても、美味しく食べられます。 (三ヶ尻小 給食なし)		
	★とりチリ	とりにく			にんにく しょうが ねぎ	でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ ガラスープ トマトケチャップ トウバンジャン	588 Kcal 26.2 g 18.1 g 2.1 g		751 Kcal 32.3 g 21.1 g 2.7 g	
	莖わかめと野菜のサラダ	くきわかめ			にんじん	きゃべつ きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ す			
	春雨のピリ辛スープ	ぶたにく だいず			にんじん なら	たまねぎ きくらげ にんにく	はるさめ	ごまあぶら	しょうゆ しょう ちゅうかスープストック しょう コショウ			
12 (金)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				チンゲンサイはカルシウムや鉄が多い野菜です。茎の下の部分は肉厚で、シャキシャキとした歯ざわりが特徴です。汁物や炒め物で食べることが多い野菜です。		
	焼きメンチカツ	とりにく ぶたにく			しょうが たまねぎ にんにく	さとう こめこ	あぶら	しょう しょうゆ	655 Kcal 22.1 g 25.6 g 2.0 g		833 Kcal 27.4 g 30.8 g 2.5 g	
	★カレーポテトサラダ	まぐろ かつお			にんじん	きゃべつ きゅうり たまねぎ とうもろこし	じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	カレー しょう す しょう しょうゆ			
	チンゲンサイとベーコンのスープ	ベーコン	かんてん		にんじん チンゲンサイ	もやし			コンソメ しょう しょう			
冷凍みかん					みかん							
16 (火)	【金ケ崎小学校 リクエスト献立】											
	ごはん 牛乳 ミルメークコーヒー		ぎょうにゅう			こめ	さとう		コーヒー しょう	654 Kcal 23.7 g 24.4 g 1.8 g	821 Kcal 28.9 g 28.8 g 2.2 g	
	鶏のから揚げ	とりにく			にんにく しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ				
	わかめのごま和え		わかめ		にんじん さやいんげん	きゃべつ	さとう	ごま	しょうゆ			
	かきたま汁	とうふ たまご			こまつな	たまねぎ	でんぷん		しょうゆ さけ しょう			

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』、パンフレット「岩手のチキン」より



★マークがついた献立は、7月発行の胆江地区学校栄養士会だより「もぐもぐキッチン」で紹介しているレシピの一部です。

胆江地区学校栄養士会ブログでもレシピを写真付きで紹介しておりますので、参考してみてください。

胆江地区学校栄養士会ブログ
二次元コード

