

学校給食献立表

平成25年7月（13回）

長久手給食センター

曜日	献立名		血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	はたらく力や体温になる食品
1月	ししゃもフリッター(小2・中3) コーンとえだまめのソテー みそけんちんじる		牛乳 むきえだまめ・とりにく・とうふ みそ・しろみそ・けずりぶし ししゃもフリッター	とうもろこし・にんじん・ごぼう だいこん・ねぎ	ごはん こんにゃく ごまあぶら
2火	ちゅうかふうたまごやき きふそあえ	クラスよう きざみのり	牛乳 ちゅうかふうたまごやき ローズハム・ぶたにく いか・ちくわ・きざみのり	キャベツ・きゅうり・にんじん べにしょうが	ロールパン ごま・こめあぶら さとう・ごまあぶら やきそば
3水	あなごどんぶり おひくたじる		牛乳 あなご・ぶたにく・とうふ けずりぶし	ほうれんそう・にんじん・もやし だいこん・ねぎ・ほししいたけ	ごはん さとう・みずあめ・ごま じゃがいも
4木	ちゅうかおこわ だいしゅうまい(小2・中3) ちゅうかスープ		牛乳 ぶたにく・むきえび むきえだまめ・だいしゅうまい とりにく・とうふ	ほししいたけ・たけのこ にんじん・もやし・にら・しょうが	かみ アルファ さとう・ごまあぶら
5金	ほしのミンチカツ アーモンドあえる たなばたじる	◎たなばたゼリー	牛乳 ほしのミンチカツ・とり うずらたまご・かまぼこ けずりぶし	ほうれんそう・もやし・にんじん ねぎ	ごはん こめあぶら・アーモンド さとう・そうめん たなばたゼリー
6月	 さばのぎんがみやき こもくきんぴら とうがんじる		牛乳 ぶたにく・とりにく あぶらあげ・けずりぶし さばぎんがみやき	ごぼう・いんげん・とうがん にんじん・ねぎ・ほししいたけ チンゲンツァイ	ごはん こんにゃく・さとう ごまあぶら・こめあぶら ごま・でんぶ
9火	ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ すい		牛乳 ぶたにく・だいず こなチーズ・ベーコン	にんじん・パセリ・たまねぎ とうもろこし・キャベツ・すいか	ロールパン じゃがいも・バター さとう・オリーブあぶら
10水	けんちんしのだのあんかけ ツナとひじきのつね さわにわん	てづくりふりかけ	牛乳 けずりぶし・オイルツナ ひじき・ぶたにく・とうふ ゆば・しらすばし けんちんしのだ	にんじん・とうもろこし・いんげん ねぎ・えのき・みつば なめしりかけ	ごはん さとう・でんぶ こんにゃく・ごま
11木	はるまき ジャージャーめん	◎ピーチゼリー	牛乳 ぶたひきにく・みそ チキンハム・はるまき	ねぎ・しょうが・にんじん きゅうり	かみ ひやし こめあぶら・さとう ごまあぶら・ごま ピーチゼリー
12金	カレーライス コールスローサラダ れいとうみかん	クラスよう コールスロー ドレッシング	牛乳 ぶたにく・こなチーズ チキンハム	にんじん・たまねぎ・トマト パナナ・りんご・キャベツ れいとうみかん	ごはん じゃがいも・こめあぶら こむぎこ・バター コールスロードレッシング
16火	ハンバーグのトマトソースかけ アメリカンサラダ コーンスープ	ポテトチップス	牛乳 ベーコン・サイコロチーズ とりにく・むきえび ハンバーグ	きゅうり・キャベツ・とうもろこし たまねぎ・にんじん	ロールパン さとう・ポテトチップス でんぶ
17水	ハッシュドライス ふくじんだレッシング セレクト(④⑤⑥⑦⑧⑨⑩)		牛乳 ぶたにく・なまクリーム	にんじん・たまねぎ・グリーンピース セロリ・トマトジュース・ふくじんづけ キャベツ④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	ごはん こむぎこ・バター・さとう こめあぶら
18木	カレーピラフ えだまめコロケ やさスープ	◎アイスクリーム	牛乳 とりにく・むきえび ベーコン・アイスクリーム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース マッシュルーム・とうもろこし・えだまめコロケ はくさい・たまねぎ・パセリ	かみ アルファ バター・こめあぶら じゃがいも

◎は業者が直接学校へ配送します。

献立について

7月5日(金) 「たなばた汁」「星のミンチカツ」
「たなばたゼリー」
たなばたにちなんで天の川や星をイメージして
献立に取り入れました。

7月8日(月) 「五目きんぴら」
月に一度のかみまる君の日です。
よくかんで食べましょう。

7月11日(木) 「ジャージャー麺」
冷麺に具をのせて、肉味噌をかけて食べましょう。

7月17日(水) フルーツセレクト給食の日
注文したものを確認して食べましょう。



七夕には、天の川に橋がかり、年に一度だけ「おりひめ」と「ひこぼし」が
会えることができる...という伝説があり、天の川や「おりひめ」のつむぎ糸に見
立てて、「そうめん」を食べる慣わしがあります。暑い日に、つるつるとのど
ごしよく食べられる「そうめん」は、まさにこの季節にピッタリの行事食ですね。

材料(4人分)

- ★そうめん(乾燥) ...16g
- ★鶏もも肉...48g
- ★うずら卵...80g
- ★にんじん...40g
- ★かまぼこ...40g
- ★ねぎ...32g
- ★しょうゆ...4g
- ★食塩...0.8g
- ★酒...4g

★けずりぶし
だし汁...400g

※分量は目安です。
ご家庭に合わせて
調整してください。

七夕汁!

天の川のそうめんに、
にんじんとかまぼこ
のお星さま☆

朝ごはん&水分補給 をしっかりとしましょう!

暑い夏は、体が暑さで重たくなります。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに
慣れていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。朝ごはんを
しっかりと食べて登校し、こまめな水分補給を心がけましょう。

熱中症を
ふせぐには...

水分をこまめに
とりましょう

暑さ対策
あさいジュース
はくち、水やが茶

睡眠をしっかりと
しましょう

早寝早起き!

暑さ対策
パナソニック
通気性のよい服

朝ごはんを
食べましょう

朝食を食べて

日陰を選んで
歩きましょう

日かげ
ぼうし
うしろさ

長久手市の野菜が給食に登場します。

たまねぎ 9日 奥野紀元さん 浅井一志さん
16日 山内邦夫さん 原田晋安さん
17日 (有) 東海さん 二宮茂明さん
18日 小倉圭子さん

じゃがいも 18日 小倉圭子さん

作り方

- ① むろけずりでだし汁を
とる。
- ② とり・にんじんを塩と酒で炒
める。
- ③ にんじん、うずら卵を
入れてにら。そうめん
を入れてしょうゆで味
を整える。
- ④ ねぎを加えて仕上げる。



都合により食材の変更をさせていただく場合があります。

古紙配合率100%再生紙を利用しています。白色度70%



保育所給食献立表

平成25年 7月

長久手給食センター

曜 日	献 立 名	ジャム・マーガリン その他	材 料 名 など	主 食	お や つ
1 月	の っ べ い し ら す の 甘 酢 和 鶏 肉 の 風 味 焼	よいこ牛乳	じゃがいも・大根・にんじん・ちくわ・こんにゃく・ごぼう・ 干しいたけ・ねぎ／しらす干し・きゅうり・ごま／鶏もも肉・ 干しいたけ・にんじん・ねぎ・レモン果汁	ごはん	畑のクラッカー 野菜&果物ジュース
2 火	ト マ ト サ ー 枝 豆 ス ラ ブ 鮭 の マ ヨ ネ ース 焼	よいこ牛乳 りんごジャム ごまドレッシング	じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ベーコン・パセリ／枝豆・ ハム・キャベツ・みつば・きゅうり／さけ・たまねぎ・チーズ・ マヨネーズ	スライスパン	かみかみおやつ 以上児：お菓さんかんどう 未満児：かぼちゃポーロ
3 水	白 み そ 切 干 大 根 の 含 め キ フ ラ イ	よいこ牛乳 ミニゼリー (洋なし)	大根・豆腐・わかめ・にんじん・ねぎ／切干大根・鶏もも肉・ 油揚げ・いんげん・にんじん・ちくわ・ごま・ごま油	ごはん	※バナナ
4 木	ジャ がい も の バ タ ー キ ャ ロ ッ ト サ ラ フル ー ツ ポ ン チ	よいこ牛乳	じゃがいも・豚ひき肉・たまねぎ・えび・グリーンピース・ バター／にんじん・とうもろこし・いんげん／みかん・ 黄桃・バナナ・りんご・白玉団子・レモン果汁	ミルク ロールパン	おさかなサブレ
5 金	七 夕 豚 肉 の し ょ う が 焼 星 型 コ ロ ッ ス	よいこ牛乳	鶏むね肉・はるさめ・にんじん・干しいたけ・かまぼこ・ ほうれん草／豚もも肉・たまねぎ・しょうが	ごはん	七夕ゼリー
6 土	ミ ニ ト マ ト	土曜日牛乳		おにぎり	
8 月	冬 瓜 の み そ ひ じ き サ ラ さ ば の 野 菜 あ ん か	よいこ牛乳 てづくりふりかけ マヨネーズ	鮭フレーク・ゆかり粉・あおりの粉・ごま／冬瓜・ にんじん・油揚げ・ねぎ／ひじき・干しえび・にんじん・ きゅうり・とうもろこし／さば・もやし・いんげん	ごはん	動物園クッキー
9 火	ワ ン タ ン ス ー き ゅう り の ご ま じ ょ う ゆ 和 フ ヨ ウ ハ	よいこ牛乳	豚もも肉・チンゲン菜・にんじん・干しいたけ・ ワンタン・ねぎ・ほうれん草／きゅうり・ごま・ごま油	ごはん (各園炊飯)	ブルーヨーグルト
10 水	豚 干 草 和 飛 び 魚 の 南 蛮 た レ ー	よいこ牛乳 ミニゼリー (りんご)	豚もも肉・こんにゃく・たまねぎ・かまぼこ／ほうれん草・ にんじん・キャベツ・油揚げ／飛び魚・にんじん・たまねぎ	ごはん	カルテツゴフレット
11 木	ジ ャ ー ジャ ー (肉みそ、野菜、炒り卵) バ イ ナ ッ プ ル	よいこ牛乳	豚ひき肉・ねぎ・ごま／きゅうり・ハム・もやし・ にんじん／たまご	冷やし中華麺	クロワッサン 発酵乳
12 金	肉 団 子 ゆ かん 和 メ ン チ か	よいこ牛乳	鶏肉団子・たまねぎ・もやし・にんじん・ねぎ・しょうが／ キャベツ・きゅうり・ゆかり粉	ごはん	ブルーベリーゼリー
13 土	ソ ー セ ー オ レ ン ジ	ぶどう豆乳		エッグパン	
16 火	パ ン プ キ ン ポ タ ー ア メ リ カ ン サ ラ 鶏 肉 の り ん ご ソ ース が	よいこ牛乳 いちごジャム	たまねぎ・かぼちゃ・豚もも肉・マッシュルーム・粉チーズ・ スキムミルク・バター／ベーコン・きゅうり・キャベツ・チーズ・ ポテトチップス／鶏もも肉・りんご・たまねぎ・しょうが・レモン果汁	スライスパン	カット桃
17 水	カ レ ー ラ イ ミ ニ サ ラ ニ ト マ ト	よいこ牛乳	たまねぎ・にんじん・じゃがいも・豚もも肉・バター・ バナナ・りんご・スキムミルク・粉チーズ／とうもろこし・ キャベツ・きゅうり	ごはん	ヨーグルト
18 木	オ ニ オ ン ス ー い ん げ ん の ソ テ え び フ ラ イ	よいこ牛乳	ベーコン・たまご・たまねぎ・パセリ／ウインナー・ いんげん・キャベツ・にんじん・とうもろこし・バター	ミルク ロールパン	カルテツウエハース 発酵乳
19 金	枝 豆 ご は す ま し けんちんしのだのごまだれ	よいこ牛乳	米・枝豆／豆腐・にんじん・かまぼこ・干しいたけ・ ほうれん草／けんちんしのだ・ごま	枝豆ごはん	アイスクリーム
20 土	一 口 チ ー バ ナ ナ	土曜日牛乳		おにぎり	
22 月	け ン ち ん あ な ご ご は ン	よいこ牛乳 ミニゼリー (りんご)	じゃがいも・大根・にんじん・豚もも肉・豆腐・ 干しいたけ・ねぎ／あなご	ごはん (センター)	ミルクプリン
23 火	沢 な す と ビ ー マ ン の み そ 炒 め 冷 凍 み か 焼	よいこ牛乳	豚もも肉・大根・にんじん・豆腐・ねぎ／ピーマン・なす・ 豚もも肉	ごはん (各園炊飯)	レモンタルト
24 水	中 華 お こ わ か め ス ー 酢 豚	よいこ牛乳	米・もち米・豚もも肉・えび・干しいたけ・にんじん・ 枝豆／鶏むね肉・わかめ・豆腐・たまねぎ・ねぎ・ごま／ 豚肉団子・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	中華おこわ	手作り キャロットゼリー
25 木	コ ー ン ソ メ ス ー イ タ リ ア ン ス バ ゲ テ あ じ フ リ ッ タ	よいこ牛乳	ベーコン・たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ／スパゲティ・ たまねぎ・にんじん・ウインナー・グリーンピース・粉チーズ	バター ロールパン	カリポテミニ
26 金	コ ー ン ピ ラ え び 団 子 ス ー リ エ ー ジ ュ 風 サ ラ ダ	よいこ牛乳	米・鶏もも肉・とうもろこし・たまねぎ・にんじん・ グリーンピース／えび団子・たまねぎ・チンゲン菜・ねぎ・ 干しいたけ／じゃがいも・いんげん・ベーコン・バター	コーンピラフ	アセロラゼリー
27 土	型 抜 き チ ー ミ ニ ト マ ト	土曜日牛乳		おにぎり	
29 月	委 託 弁 当	よいこ牛乳	別 紙	ごはん	かぼちゃプリン
30 火	マ カ ロ ニ チ ャ ウ な す の ケ チ ャ ッ プ 炒 め す い か	よいこ牛乳 ブルーベリージャム	たまねぎ・にんじん・じゃがいも・豚もも肉・ほうれん草・ マカロニ・バター・スキムミルク・粉チーズ／なす・ベーコン・ たまねぎ	スライスパン	おからケーキ
31 水	あ ざ り の 炊 き 込 み ご は ン そ う め ん 汁 豆 腐 の そ ぼ ろ あ ん 包 み	よいこ牛乳	米・あざり・にんじん・ごぼう・干しいたけ・しょうが／ そうめん・鶏もも肉・にんじん・干しいたけ・かまぼこ・ ほうれん草	あざりの炊き 込みごはん	※ゴールデン キウイフルーツ

なす

なすは、夏の太陽の光をたっぷり浴びて、きれいな濃い紫色になります。このきれいな紫色が夏にはピッタリの栄養のもとです。なすは、ぬかづけにしたり、トマトと炒めたり、とも相性がよい野菜です。給食では、23日に「なすとピーマンのみそ炒め」を出します。夏のなすとピーマンを使った炒め物です。

七夕献立

5日は「七夕献立」です。
天の川に見立てた「はるさめ」と星型の「がまほこ」が入った七夕汁、星型のコロコッスを絶賛で出します。
お楽しみに！

古紙配合率100%再生紙を利用しています
白色度 70 %

材料名は献立別に記入してあります。
血や肉や骨になる食品……肉・魚・大豆・豆腐・牛乳など
働く力や体温となる食品……パン・ごはん・うどん・いも・油など
体の調子をととのえる食品……野菜・果物など
食事は楽しく バランスよく
都合により食材の変更をさせていただきます。

長久手市の野菜

1日、22日、30日の「じゃがいも」、5日、10日、26日の「たまねぎ」は長久手市でとれた野菜です。

