

7月 献立表

月	火	水	木	金
今月のいなべ市産の食材を使った日 いなべ市産の食材を使用した日は献立名の横に「  」マークがついています。	1 えび入りそばろ丼 貝たくさんみそ汁	2 冷やし中華のタレ ショーロンポー(小1個/他2個) 中華麺 牛乳 冷やし中華(具をもりつける) ねじりパン	3 鶏肉の塩こうじ焼き かおり和え 牛乳 ごはん 冬瓜のすまし汁	4 いわしの梅煮 れんこんの金平 牛乳 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁
七夕献立★ 星型コロッケ オニオンサラダ 牛乳 ごはん 天の川スープ	8 赤魚のピリ辛焼き もやしのナムル 牛乳 ごはん 韓国風肉じゃが	9 デミグラスハンバーグ キャベツのソテー 牛乳 黒糖パン 野菜スープ	10 あじの照り焼き にんじんしりしり 牛乳 ごはん もちもち団子汁 よくかんで食べる！	11 いかのレモン揚げ 昆布和え 牛乳 ごはん かぼちゃのみそ汁
14 ホイコーロー 牛乳 ごはん 中華スープ	15 鮭の香味ソースがけ たくあん和え 牛乳 ごはん あおさのみそ汁 *三重地物一番給食の日*	16 チョコ大豆(パンにつける) フルーツカクテル 牛乳 小型玄米パン 大豆入りミートスパゲティ	17 給食最終日 夏野菜カレー ジョア カラフルサラダ	18 終業式

7月の給食目標

バランスよく食べよう！

暑い日が続いています。暑い夏を乗り切るためにも、いろいろな食べものをバランスよく食べ、栄養をとることはとても大切です。

7月は、夏の食材を使った献立がたくさん登場します！！



主食

(主にエネルギーのもとになる食品)
 おも はん ご飯・パン・めん類
 しょうくひん

主菜

(主に体をつくるもとになる食品)
 おも からだ にく さかな たまご だいす 肉・魚・卵・大豆を しょうくひん ちゅうしん 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)
 おも からだ しょうくひん ちゅうしん 野菜・きのこ・いも・海藻類を 中心としたおかず

果物・乳製品

くだもの しょうせいはん 牛乳 ヨーグルト

