



令和3年度 7月 学校給食献立表



愛知県立古知野高等学校

日 曜	献立名	主な材料とその働き					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実
1 木	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
	とんてき	豚肉			玉葱 にんにく		油
	キャベツのさっぱり和え	ハム		ほうれん草 人参	キャベツ コーン レモン		
	味噌汁	味噌		葉ねぎ	えのき	里芋	
2 金	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
	鶏肉のてりかけ	鶏肉				澱粉 砂糖	油 ごま
	野菜炒め			ピーマン 人参	キャベツ もやし 玉葱		油
	味噌汁	豆腐 味噌		人参	大根 こんにゃく ごぼう		
6 火	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
	チキンソテー南欧風	鶏肉		黄パプリカ トマト	なす 玉葱 ズッキーニ にんにく		バター オリーブ油
	お豆のサラダ	大豆 マグロ油漬け		枝豆	きゅうり		イタリアンドレッシング
	コンソメスープ	ウインナー		ほうれん草 人参	玉葱		
7 水	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
	★茄子味噌メンチカツ	茄子味噌メンチカツ					油
	★和風コロッケ					和風コロッケ	油
	野菜の煮物	うずら卵 豚肉		人参 いんげん	キャベツ たけのこ	砂糖	
8 木	牛乳		牛乳				
	★冷やし中華	錦糸玉子 ハム		人参	きゅうり	中華めん	ごま ごま油 冷やし中華スープ
	豚しゃぶサラダ	豚肉		人参 ほうれん草	もやし		
	牛乳		牛乳				
9 金	牛乳		牛乳				
	千切り大根飯	油揚げ		人参 枝豆	切り干し大根 干しいたけ	ご飯 砂糖	
	★宗田かつおのおかか煮	宗田かつおのおかか煮					
	じゃがいもの胡麻ドレッシング和え	糸かまぼこ		人参 いんげん		じゃがいも	胡麻ドレッシング ごま
12 月	牛乳		牛乳				
	すまし汁		わかめ		玉葱 しめじ		
	牛乳		牛乳				
	夏野菜カレーライス	豚肉		かぼちゃ 人参 トマト	玉葱 なす ズッキーニ コーン	ご飯	カレールー 油
13 火	牛乳 麦ご飯		牛乳			麦ご飯	
	★鯖の銀紙焼き	鯖の銀紙焼き					
	豚肉と小松菜の胡麻和え	豚肉		小松菜 人参			ごま
	味噌汁	豆腐 味噌		葉ねぎ	なめこ えのき しめじ		
14 水	牛乳		牛乳				
	麻婆豆腐丼	豆腐 豚肉 味噌		葉ねぎ	にんにく	ご飯 砂糖 澱粉	油
	中華サラダ	竹輪		小松菜 人参	大豆もやし		
	春雨スープ	糸かまぼこ		ほうれん草	たけのこ	春雨	
15 木	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
	鶏肉と野菜のジンジャーソテー	鶏肉		人参 いんげん	玉葱 生姜	じゃがいも はちみつ	ごま油
	ひじきの和え物	豆腐	ひじき	人参	キャベツ		
	味噌汁	味噌	わかめ	青梗菜	なす		
16 金	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
	青椒肉絲(チンジャオロースー)	豚肉		ピーマン	たけのこ 玉葱 きくらげ 生姜	砂糖 澱粉	ごま油 油
	★春巻き	春巻き					油
	中華スープ	うずら卵		にら 人参	玉葱		
19 月	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
	★ピーチゼリー					ピーチゼリー	
	牛乳 ご飯		牛乳			ご飯	
	★いかとあじのフリッター	いかフライ あじフリッター					油
20 火	牛乳		牛乳				
	小松菜とささみの和え物	ささみオイル漬け		小松菜 人参	キャベツ	砂糖	
	味噌汁	味噌			しめじ 玉葱	麩	
	冷凍みかん				みかん		
20 火	牛乳		牛乳				
	丼	豚肉			玉葱	ご飯 はちみつ 砂糖	油
	冬瓜の胡麻味噌煮	鶏肉 がんもどき 味噌		人参 いんげん	冬瓜	砂糖	ごま
	★すまし汁	アカモク入りつみれ	わかめ				

- ・都合により献立を変更することがあります。
- ・献立名に★が付いている献立には加工品を使用しています。
- ・各料理の調味料やだし等については記載されていません。