

2021年(令和3年)



# 7月学校給食献立表



貝塚市学校給食会  
貝塚市立津田小学校

日	献立	おもにエネルギーの もとなる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくる もとなる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整える もとなる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (木)	豆のトマト煮 コーンスープ ヨーグルト	コッペパン マカロニ 金時豆 油 さとう	牛乳 鶏肉 大豆 青大豆	玉ねぎ トマト缶	塩 コショウ コンソメ ケチャップ ソース
2日 (金)	さばときゅうりの 中華炒め 春雨スープ	精白米 揚げ油 ごま油 さとう 春雨 ラード	牛乳 さば(片栗粉付き) 豚肉	きゅうり パプリカ しめじ 白ねぎ 土しょうが 干しいたけ もやし にんじん 青ねぎ 土しょうが	豆板醤 こいロしょうゆ 酒 酢 中華スープ 鶏がら 中華スープ 塩 コショウ うすロしょうゆ こいロしょうゆ
5日 (月)	大豆もやしの 炊き込みご飯 わかめスープ パインコンポート	精白米 ごま油 白ごま	牛乳 鶏肉 わかめ 卵	大豆もやし 青ねぎ にんにく	うすロしょうゆ こいロしょうゆ みりん 七味 鶏がら 中華スープ 塩 コショウ うすロしょうゆ
6日 (火)	ラタトゥイユ 米粉ポタージュ	コッペパン オリーブ油 じゃがいも 油 バター 米粉	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ 水なす スッキーニ トマト缶 パプリカ にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ	ケチャップ ローリエ 塩 コショウ 鶏がら コンソメ 塩 コショウ
7日 (水)	わかめご飯 セタにゅうめん 豚肉のしょうが炒め	精白米 そうめん 油 さとう 片栗粉	牛乳 炊き込みわかめ(味付) 鶏肉 かまぼこ うすあげ 豚肉	白菜 にんじん オクラ 玉ねぎ 土しょうが	うすロしょうゆ 削り節 塩 コショウ みりん こいロしょうゆ
8日 (木)	肉団子のスープ煮 はたはたのから揚げ	コッペパン 春雨 ごま油 揚げ油	牛乳 ミートボール うずら卵 はたはた(片栗粉付)	冬瓜 にんじん チンゲン菜 干しいたけ	中華スープ うすロしょうゆ 酒 鶏がら
9日 (金)	チャーハン チンゲン菜のスープ アーモンド	精白米 大麦 ごま油 片栗粉 ごま油 アーモンド	牛乳 焼き豚 豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース 土しょうが 青ねぎ チンゲン菜 土しょうが にんじん しめじ 白ねぎ 玉ねぎ 緑豆もやし	中華スープ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ
12日 (月)	もずくご飯 豚汁 ミニゼリー	精白米 油 さとう	牛乳 鶏肉 もずく うすあげ 豚肉 うすあげ 平天 みそ	干しいたけ にんじん 大根 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ こんにゃく しめじ ミニゼリー(ピーチ・みかん)	塩 出し昆布 酒 削り節 こいロしょうゆ 削り節
13日 (火)	ガバオライス スー プ	精白米 ごま油 さとう 油	牛乳 鶏ひき肉 大豆 豚肉 卵	にんにく 玉ねぎ ピーマン パプリカ バジル キャベツ にんじん パセリ	塩 コショウ こいロしょうゆ 酒 豆板醤 オイスターソース コンソメ うすロしょうゆ 鶏がら 塩 コショウ ローリエ
14日 (水)	焼きビーフン 鶏肉のさっぱり煮	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油 さとう	牛乳 豚肉 エビ 鶏肉	キャベツ にんじん たけのこ にら 土しょうが 干しいたけ にんにく 土しょうが	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ こいロしょうゆ 酢
15日 (木)	セルフツナドッグ 五目スープ	コッペパン じゃがいも	牛乳 ツナ油漬け 豚肉	玉ねぎ にんじん 白菜 にんじん 緑豆もやし えのきたけ 土しょうが 青ねぎ	カレー粉 ケチャップ ソース 鶏がら うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
16日 (金)	夏野菜のカレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 油 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 茎わかめ	かぼちゃ 玉ねぎ 水なす ピーマン にんじん 福神漬け 大根 にんじん	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
19日 (月)	ツナスパゲッティ フルーツコンポート	小型コッペパン スパゲッティ さとう	牛乳 ツナ油漬け きざみのり	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ アロエ缶 りんご缶 パイン缶	塩 うすロしょうゆ コショウ



# 8月学校給食献立表



日	献立	おもにエネルギーの もとなる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくる もとなる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整える もとなる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
26日 (木)	イタリアンスパゲッティ キャベツと コーンのサラダ	小型コッペパン スパゲッティ 油 香りごまドレッシング	牛乳 ハム	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ コーン にんじん	塩 ケチャップ ソース コンソメ コショウ 塩
27日 (金)	豚肉ときゅうりの 塩昆布炒め なすのみそ汁	精白米 油	牛乳 豚肉 塩昆布 わかめ うすあげ みそ	きゅうり 土しょうが 水なす 玉ねぎ 青ねぎ しめじ	酒 うすロしょうゆ 削り節
30日 (月)	ブルコギ わかめスープ ぶどうゼリー	精白米 油 さとう 白ごま ごま油 ごま油	牛乳 牛肉 わかめ 豚肉	玉ねぎ にんじん にら にんにく 土しょうが キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ ぶどうゼリー	こいロしょうゆ 鶏がら 中華スープ 塩 コショウ うすロしょうゆ
31日 (火)	ピザソース キャベツのスープ煮 チーズ	コッペパン オリーブ油 さとう 手亡豆	牛乳 ベーコン チキンウインナー チーズ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマト缶 バジル キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	トマトピューレ ケチャップ 塩 コショウ 鶏がら うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ ローリエ

## 7・8月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当 量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg RAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	619	23.7	20.1	1.9	309	74	1.7	207	0.51	0.58	22	3.7
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

