

2022年(令和4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になる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくるもとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整えるもとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (金)	あじフライ ゆでキャベツ 春雨スープ	精白米 揚げ油	牛乳 あじフライ	キャベツ	中濃ソース 塩
		春雨 ラード	豚肉	干しいたけ もやし にんじん 青ねぎ 土しょうが	鶏がら 中華スープ 塩 コショウ うすろししょうゆ こいししょうゆ
4日 (月)	コーンピラフ レタススープ アーモンド	精白米 精麦 バター 油	牛乳 ベーコン 鶏肉	玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース	コンソメ こいししょうゆ 塩 コショウ
		油 アーモンド	豚肉	レタス 玉ねぎ にんじん パセリ	コンソメ うすろししょうゆ 塩 鶏がら コショウ
5日 (火)	セルフツナドッグ 米粉ポタージュ	コッペパン	牛乳 ツナ油漬け	玉ねぎ にんじん	カレー粉 ケチャップ ソース
		じゃがいも 油 バター 米粉	鶏肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん パセリ	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
6日 (水)	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	大豆もやし 青ねぎ にんにく	うすろししょうゆ こいししょうゆ みりん 七味
			わかめ 卵	キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ <u>パインコンポート</u>	鶏がら 中華スープ 塩 コショウ うすろししょうゆ
7日 (木)	菜飯 セタにゅうめん 豚肉と野菜の香り炒め	精白米	牛乳	<u>炊き込み用青菜(味付)</u>	
		そうめん 油	鶏肉 かまぼこ うすあげ 豚肉	白菜 にんじん オクラ にんじん なら まいたけ にんにく	うすろししょうゆ 削り節 こいししょうゆ 酒 コチュジャン 塩 コショウ
8日 (金)	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	牛乳 ミートボール うずら卵	冬瓜 にんじん チンゲン菜 干しいたけ	中華スープ うすろししょうゆ 酒 鶏がら
		揚げ油	はたはた(片栗粉付き)		
11日 (月)	キャベツのスープ煮 ベーコンポテト	コッペパン 手亡豆	牛乳 チキンウインナー	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	鶏がら うすろししょうゆ コンソメ 塩 コショウ ローリエ
		じゃがいも 油	ベーコン	玉ねぎ	塩 コショウ
12日 (火)	夏野菜のカレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 油	牛乳 牛肉	かぼちゃ 玉ねぎ 水なす ピーマン にんじん <u>福神漬け</u>	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
		<u>和風ドレッシング</u>	茎わかめ	大根 にんじん	
13日 (水)	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	きゅうり 土しょうが	酒 うすろししょうゆ
			わかめ うすあげ みそ	水なす 玉ねぎ 青ねぎ しめじ	削り節
14日 (木)	鶏肉のさっぱり煮 担々スープ ピーチゼリー	コッペパン さとう	牛乳 鶏肉	にんにく 土しょうが	酢 こいししょうゆ
		米粉麺 ごま油 ねりごま	豚ひき肉 赤みそ	白菜 緑豆もやし にんじん なら にんにく 土しょうが <u>ピーチゼリー</u>	鶏がら 中華スープ 豆板醬 塩 こいししょうゆ
15日 (金)	ガバオライス スー プ	精白米 ごま油 さとう	牛乳 鶏ひき肉 大豆	にんにく 玉ねぎ ピーマン バジル パプリカ(赤)	塩 コショウ こいししょうゆ 酒 豆板醬 オイスターソース
		油	豚肉 卵	キャベツ にんじん パセリ	コンソメ うすろししょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
19日 (火)	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	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	塩 うすろししょうゆ コショウ
		さとう		アロエ缶 りんご缶 パイン缶	



8月学校給食献立表



日	献立	おもにエネルギーのもとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくるもとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整えるもとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
26日 (金)	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	牛乳 ハム	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	塩 ケチャップ ソース コンソメ コショウ
		<u>香りごまドレッシング</u>		キャベツ コーン にんじん	塩
29日 (月)	マーボー豆腐 中華あえ	精白米 ごま油 さとう 片栗粉	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ 赤出しみそ	土しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 青ねぎ	塩 コショウ こいししょうゆ 豆板醬 鶏がら
		春雨 さとう ごま油 白ごま	焼き豚	キャベツ もやし にんじん	酢 こいししょうゆ
30日 (火)	ラタトゥイユ キャベツスープ ヨーグルト	コッペパン オリーブ油	牛乳 ベーコン	玉ねぎ 水ナス ズッキーニ トマト缶 パプリカ(黄) にんにく	ケチャップ ローリエ 塩 コショウ
		油	豚肉 ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	コンソメ うすろししょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
31日 (水)	豚肉のしょうが炒め かきたま汁	精白米 油 さとう 片栗粉	牛乳 豚肉	土しょうが 玉ねぎ	塩 コショウ みりん こいししょうゆ
		じゃがいも	鶏肉 かまぼこ 卵	にんじん みつば えのきたけ	うすろししょうゆ 削り節



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 (μgRAE)	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	624	24.0	20.3	2.3	300	75	1.9	203	0.54	0.57	27	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