

2011年(平成23年)

# 7月学校給食献立表

貝塚市学校給食会  
貝塚市立中央小学校

日	献立	主に熱や力になる食品 【黄色のたべもの】	主に血や肉になる食品 【赤色のたべもの】	主に体の調子を整える食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (金)	なすの炒め煮 みそ汁 小魚の佃煮	精白米 さとう 油 ラー油	牛乳 豚ひき肉	木なす 青ねぎ 土しょうが にんにく	こいロしょうゆ 酒 酢
			冷凍豆腐 うすあげ わかめ みそ 小魚の佃煮	玉ねぎ しめじ 青ねぎ	削り節
4日 (月)	ミートスパゲッティ ごぼうのサラダ アーモンド	小型コッペパン スパゲッティ 油	牛乳 合びき肉	玉ねぎ にんじん ピーマン 水なす マッシュルーム	ケチャップ ソース コンソメ 塩 コショウ
		ソイドレッシング アーモンド		ごぼう にんじん きゅうり	塩
5日 (火)	大豆もやし 炊き込みご飯 にらと豆腐のスープ りんごのシャーベット	精白米 精麦 ごま油 白ごま	牛乳 鶏肉	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
		片栗粉	冷凍豆腐	にら 玉ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ りんごのシャーベット	鶏がら 中華スープ 酒 塩 うすロしょうゆ
6日 (水)	カレー肉じゃが ★フルーツみつ豆	コッペパン ジャがいも 油 バター	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん	塩 コショウ 白ワイン 削り節 こいロしょうゆ カレー粉
		さとう 赤えんどう豆		みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ナタデココ レモン	
7日 (木)	七タにゅうめん 牛肉とエリンギの炒め物 七タゼリー	小型コッペパン そうめん	牛乳 鶏肉 かまぼこ うすあげ	白菜 にんじん オクラ	うすロしょうゆ 削り節
		さとう 片栗粉 油 七タゼリー	牛肉	エリンギ ピーマン 赤ピーマン にんにく	酒 こいロしょうゆ
8日 (金)	さんまのかば焼き風 かぼちゃのみそ汁 しば漬け	精白米 さとう 揚げ油 片栗粉	牛乳 さんま		こいロしょうゆ 酒 みりん
			冷凍厚揚げ わかめ みそ	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ 青ねぎ しば漬け	削り節
11日 (月)	肉団子のスープ煮 もやしのナムル いわしっ子	小型パインパン 春雨 ごま油	牛乳 鶏つくね うすら卵	冬瓜 にんじん ほうれん草 にら 干しいたけ	中華スープ うすロしょうゆ 酒
		ごま油 さとう	ハム いわしっ子	緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいロしょうゆ 七味 酢
12日 (火)	ハヤシライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 油	牛乳 牛肉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース 福神漬け	赤ワイン コンソメ ハヤシルウ ケチャップ ソース 塩 コショウ
		さとう		りんご缶 パイン缶 黄桃缶	
13日 (水)	かわはぎのマリネ コーンスープ	コッペパン みかんジャム 揚げ油 さとう 油	牛乳 かわはぎ(片栗粉付き)	玉ねぎ にんじん ピーマン	酢 うすロしょうゆ
			ベーコン	玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン パセリ	うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
14日 (木)	ラタトゥイユ キャベツスープ ヨーグルト	オリーブパン オリーブ油	牛乳 ベーコン	玉ねぎ 水なす スッキーニ パプリカ にんにく トマト缶	ケチャップ 塩 ローリエ 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	うすロしょうゆ コンソメ 鶏がら 塩 コショウ ローリエ
15日 (金)	もずくご飯 豚汁 炒り豆	精白米 精麦 油 さとう	牛乳 もずく 鶏肉 うすあげ	干しいたけ にんじん	塩 こいロしょうゆ 酒 出し昆布 削り節
			豚肉 うすあげ ごぼう天 みそ 炒り豆	大根 玉ねぎ 青ねぎ にんじん こんにゃく	削り節
19日 (火)	じゃがいものうま煮 冬瓜のえびあんかけ 白桃アイス	うすまきパン じゃがいも さとう さとう 片栗粉	牛乳 豚肉 イカ ちくわ	にんじん さやいんげん	酒 削り節 こいロしょうゆ みりん 塩
			エビ	冬瓜 みつば 土しょうが 白桃アイス	うすロしょうゆ 酒 みりん 削り節

★は新献立です。

## 今月の栄養価

	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)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	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	648	23.4	20.2	2.8	336	1.9	320	0.32	0.51	22	4.1
文科省基準	660	13~28	☆	2.5未満	350	3.0	140~420	0.40	0.50	23	6.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%