

2015年（平成27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 (水)	はたはたのから揚げ 肉団子のスープ煮	コッペパン 揚げ油 春雨 ごま油	牛乳 はたはた（片栗粉付き） 荒挽き鶏つくね 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 うすろしょうゆ 酒
2日 (木)	なすの炒め煮 みそ汁 小魚佃煮	精白米 さとう 油	牛乳 豚ひき肉 冷凍豆腐 冷凍うすあげ わかめ みそ 小魚佃煮	木なす 青ねぎ 土しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 酢 ラー油 削り節
3日 (金)	中華丼 にらたまスープ	精白米 ごま油 さとう 片栗粉 片栗粉	牛乳 豚肉 イカ 卵	白菜 にんじん ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ 土しょうが にら にんじん 緑豆もやし	酒 中華スープ こいロしょうゆ オイスターソース 鶏がら 中華スープ 酒 塩 うすろしょうゆ
6日 (月)	★鶏肉のマーマレード煮 クリームシチュー	コッペパン さとう マーマレード じゃがいも 油 小麦粉 白花豆&白いんげん豆ペースト バター	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース マッシュルーム	こいロしょうゆ 赤ワイン 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
7日 (火)	ごぼうと牛肉のみそ煮 七タにゅうめん	精白米 油 さとう そうめん	牛乳 牛肉 赤だしみそ 白みそ 鶏肉 かまぼこ 冷凍うすあげ	ごぼう こんにゃく さやいんげん 白菜 にんじん オクラ	塩 酒 みりん こいロしょうゆ うすろしょうゆ 削り節
8日 (水)	ラタトゥイユ コーンスープ アーモンド	コッペパン オリーブ油 油 アーモンド	牛乳 ベーコン 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 玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン パセリ	ケチャップ 塩 ローリエ コンソメ コンソメ うすろしょうゆ 塩 コンソメ 鶏がら ローリエ
9日 (木)	もずくご飯 豚汁 ももゼリー	精白米 油 さとう	牛乳 もずく 鶏肉 冷凍うすあげ 豚肉 ごぼう天 冷凍うすあげ みそ	干しいたけ にんじん こんにゃく にんじん 大根 玉ねぎ 青ねぎ しめじ ももゼリー	塩 こいロしょうゆ 酒 出し昆布 削り節 削り節
10日 (金)	肉じゃが もやしとにらの炒め物 ★きゅうりの即席漬け	精白米 じゃがいも さとう 油 油 ごま油 さとう	牛乳 豚肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 緑豆もやし にら えのきだけ きゅうり	こいロしょうゆ 削り節 塩 塩 コショウ こいロしょうゆ 塩 酢 こいロしょうゆ 七味
13日 (月)	白身魚のマリネ スーパ	うすまきパン 片栗粉 揚げ油 さとう 油	牛乳 白身魚（ホキ） 豚肉	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ にんじん パセリ	塩 コショウ 酢 うすろしょうゆ 白ワイン コンソメ うすろしょうゆ 鶏がら 塩 コショウ ローリエ
14日 (火)	夏野菜のカレーライス 福神漬け キャベツと コーンのサラダ	精白米 油 香りごまドレッシング	牛乳 豚肉	かぼちゃ 玉ねぎ 水なす ピーマン にんじん 福神漬け キャベツ コーン 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 塩
15日 (水)	大豆もやしの 炊き込みご飯 わかめスープ	精白米 精麦 ごま油 白ごま 白ごま	牛乳 鶏肉 わかめ 卵	大豆もやし 青ねぎ にんにく キャベツ にんじん 青ねぎ えのきだけ	うすろしょうゆ こいロしょうゆ みりん 七味 うすろしょうゆ 中華スープ 塩 コンソメ 鶏がら 削り節
16日 (木)	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 油 バター 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 黄桃缶	塩 うすろしょうゆ コショウ

★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	628	22.7	20.0	2.6	309	1.7	217	0.33	0.49	21	3.9
文科省基準	640	18~32	☆	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%