

# 7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
3日 (月)	もずくご飯 豚汁 にんじんしりしり	精白米 油 砂糖 ごま油 砂糖	牛乳 もずく 鶏肉 うすあげ 豚肉 うすあげ 平天 みそ ツナ油漬け	干しいたけ にんじん 大根 玉ねぎ しめじ 青ねぎ つきこんにゃく にんじん	塩 こいロしょうゆ 酒 だし昆布 削り節 削り節 うすロしょうゆ
4日 (火)	ナン チキンカレー キャベツとハムのソテー アーモンド	ナン じゃがいも 小麦粉 油 油 アーモンド	牛乳 鶏肉 牛乳 ハム	玉ねぎ にんじん 土しょうが レモン にんじん 玉ねぎ キャベツ	塩 ガーリックパウダー カレー粉 コショウ 鶏がら コンソメ ケチャップ ソース チャツネ ローリエ 塩 コショウ コンソメ
5日 (水)	大豆もやしの炊き込みご飯 わかめスープ ぶどうゼリー	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 キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ ぶどうゼリー	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 (木)	肉団子のスープ煮 はたはたのからあげ	うずまきパン 春雨 ごま油 揚げ油	牛乳 ミートボール うずら卵 はたはた(片栗粉付き)	冬瓜 にんじん チンゲン菜 干しいたけ	うすロしょうゆ 鶏がら 中華スープ 酒
7日 (金)	わかめご飯 七夕にゅうめん 豚肉と野菜の香り炒め	精白米 そうめん 油	牛乳 炊き込み用わかめ(味付) 鶏肉 かまぼこ うすあげ 豚肉	白菜 にんじん オクラ にんじん にら まいたけ にんにく	うすロしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ 酒 コチュジャン 塩 コショウ
10日 (月)	さばのみそ煮 かきたま汁 味付けのり	精白米 砂糖 じゃがいも	牛乳 さば 白みそ 赤みそ 鶏肉 かまぼこ 卵 味付けのり	土しょうが にんじん みつば えのきたけ	こいロしょうゆ 酒 うすロしょうゆ 削り節
11日 (火)	ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ	コッペパン りんごジャム じゃがいも 油 砂糖 白ごま ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ツナ油漬け	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん コーン	ソース ケチャップ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 塩 酢 こいロしょうゆ
12日 (水)	豚肉ときゅうりの塩昆布炒め ごま風味みそ汁	精白米 油 ねりごま	牛乳 豚肉 塩昆布 豆腐 うすあげ わかめ みそ	土しょうが きゅうり 大根 みつば えのきたけ	酒 うすロしょうゆ 削り節
13日 (木)	ラタトゥイユ コーンスープ チーズ	コッペパン オリーブ油 油	牛乳 ベーコン 豚肉 卵 チーズ	玉ねぎ にんにく パプリカ(黄) 水なす ズッキーニ トマト缶 玉ねぎ にんじん クリームコーン コーン	塩 コショウ ケチャップ ローリエ 鶏がら ローリエ コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ
14日 (金)	ガパオライス レタススープ パインコンポート	精白米 砂糖 ごま油 油	牛乳 鶏ひき肉 大豆 豚肉	玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤) バジル にんにく レタス 玉ねぎ にんじん パインコンポート	こいロしょうゆ 塩 コショウ 酒 豆板醤 オイスターソース 鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ
18日 (火)	夏野菜のカレーライス 福神漬け ★茎わかめのサラダ	精白米 油 和風ドレッシング	牛乳 牛肉 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 キャベツ にんじん きゅうり	塩 コショウ ガーリックパウダー カレールウ ソース
19日 (水)	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 砂糖	牛乳 ツナ油漬け きぎみのり	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
28日 (月)	ミートスパゲッティ 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 豚ひき肉 大豆	玉ねぎ にんじん ピーマン 水なす 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
29日 (火)	鶏肉と大豆の カレー炒め チンゲン菜のスープ	コッペパン じゃがいも 砂糖 油 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉	さやいんげん チンゲン菜 玉ねぎ 緑豆もやし しめじ にんじん 白ねぎ 土しょうが	塩 コショウ カレー粉 酒 みりん こいロしょうゆ 鶏がら うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ
30日 (水)	プルコギ 春雨スープ	精白米 油 砂糖 ごま油 白ごま 春雨 ラード	牛乳 牛肉 豚肉	にんじん 土しょうが 玉ねぎ にら にんにく 干しいたけ もやし にんじん 青ねぎ 土しょうが	こいロしょうゆ うすロしょうゆ こいロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ
31日 (木)	セルフツナドッグ キャベツスープ ヨーグルト	コッペパン 油	牛乳 ツナ油漬け ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ にんじん キャベツ にんじん 玉ねぎ	カレー粉 ケチャップ ソース 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 うすロしょうゆ コショウ

★は、新献立です。

## 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	626	24.6	20.4	2.0	303	76	1.8	232	0.50	0.57	21	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