

# 7月学校給食献立表

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
2日 (月)	ラーメン きんぴら	小型コッペパン 中華麺 ごま油 白ごま さとう ごま油	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉	キャベツ もやし 青ねぎ 土しょうが たけのこ ごぼう にんじん こんにゃく	うす口しょうゆ 中華スープ 鶏がら 削り節 コショウ こい口しょうゆ 削り節
3日 (火)	★さばときゅうりの 中華炒め 春雨スープ 味付けのり 型抜きシアチーズ	精白米 揚げ油 さとう 片栗粉 ごま油 春雨 ラード	牛乳 さば(片栗粉付き) 豚肉 味付けのり 型抜きシアチーズ	きゅうり しめじ パプリカ 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	こい口しょうゆ 酒 酢 豆板醤 中華スープ 鶏がら 削り節 中華スープ こい口しょうゆ うす口しょうゆ 塩 コショウ
4日 (水)	八宝菜 フルーツ白玉 アーモンド	コッペパン ごま油 片栗粉 油 もち さとう アーモンド	牛乳 豚肉 うすら卵 エビ イカ	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ もやし 土しょうが たけのこ 白菜 パイン缶 黄桃缶	鶏がら 中華スープ 塩 コショウ うす口しょうゆ 酒
5日 (木)	じゃがいものうま煮 もやしのナムル	コッペパン ブルーベリー&マーガリン じゃがいも さとう ごま油 さとう	牛乳 豚肉 イカ ちくわ ハム	にんじん さやいんげん 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	酒 削り節 こい口しょうゆ みりん 塩 こい口しょうゆ 七味 酢
6日 (金)	シンジュシー わかめスープ 七タゼリー	精白米 精麦 油 さとう 白ごま 七タゼリー	牛乳 豚肉 昆布 卵 わかめ	土しょうが 白ねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース キャベツ にんじん 青ねぎ しめじ	こい口しょうゆ うす口しょうゆ みりん 酒 削り節 うす口しょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
9日 (月)	★鶏肉と大豆の カレー炒め スー プ	オリーブパン じゃがいも さとう 油 油	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 卵	さやいんげん キャベツ にんじん パセリ	塩 カレー粉 酒 こい口しょうゆ みりん コショウ 鶏がら ローリエ コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ
10日 (火)	なすの炒め煮 みそ汁 小魚佃煮	精白米 さとう 油 ラー油	牛乳 豚ひき肉 冷凍豆腐 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	こい口しょうゆ 酒 酢 削り節
11日 (水)	わかめうどん 冬瓜のえびあんかけ	小型さつまいもパン うどん さとう 片栗粉	牛乳 鶏肉 かまぼこ うすあげ わかめ エビ	青ねぎ 冬瓜 みつば 土しょうが	うす口しょうゆ みりん 削り節 だし昆布 うす口しょうゆ 酒 みりん 削り節
12日 (木)	鶏肉の甘酢あん ヨーグルト	コッペパン 片栗粉 揚げ油 じゃがいも さとう ごま油	牛乳 鶏肉 フルーツヨーグルト	土しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン	こい口しょうゆ 酢 ケチャップ 中華スープ
13日 (金)	夏野菜のカレーライス 福神漬け りんごゼリー	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 にんにく 福神漬け りんごゼリー	カレールー 塩 コショウ ソース
17日 (火)	もずくご飯 ごま風味みそ汁 小魚大豆	精白米 精麦 油 さとう ねりごま	牛乳 もずく 鶏肉 うすあげ 冷凍豆腐 うすあげ みそ わかめ 小魚大豆	干しいたけ にんじん 大根 みつば えのきだけ	塩 こい口しょうゆ 酒 出し昆布 削り節 削り節
18日 (水)	ラタトゥイユ コーンスープ スライスチーズ	フォカッチャ オリーブ油 油	牛乳 ベーコン ベーコン スライスチーズ	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 コショウ うす口しょうゆ コンソメ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
19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 エビ きざみのり	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ りんご缶 パイン缶 黄桃缶	塩 酒 うす口しょうゆ 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	648	24.4	20.7	2.6	370	1.9	308	0.34	0.52	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%