

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
1日 (月)	米粉ポタージュ キャベツのサラダ	コッペパン じゃがいも 油 バター 上新粉 香りごまドレッシング	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり にんじん	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 塩
2日 (火)	さばときゅうりの 中華炒め にらと豆腐のスープ	精白米 揚げ油 さとう 片栗粉 ごま油 片栗粉	牛乳 さば(片栗粉付き) 冷凍豆腐	きゅうり しめじ パプリカ 白ねぎ 土しょうが にら 玉ねぎ たけのこ にんじん 干ししいたけ	こいロしょうゆ 酒 酢 豆板醤 中華スープ 鶏がら 中華スープ 酒 塩 うすロしょうゆ
3日 (水)	焼きビーフン フルーツみつ豆	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油 さとう 赤えんどう豆	牛乳 豚肉 エビ	キャベツ にんじん たけのこ にら 土しょうが 干ししいたけ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ナタデココ レモン	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ
4日 (木)	大豆もやしの 炊き込みご飯 チンゲン菜のスープ 小魚アーモンド	精白米 精麦 ごま油 白ごま 片栗粉 アーモンド	牛乳 鶏肉 卵 小魚	大豆もやし 青ねぎ にんにく チンゲン菜 玉ねぎ にんじん 白ねぎ 土しょうが しめじ	うすロしょうゆ こいロしょうゆ みりん 七味 うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ
5日 (金)	豚肉とエリンギの炒め物 すまし汁 七夕ゼリー	精白米 さとう 片栗粉 油 そうめん 七夕ゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ うすあげ	エリンギ ピーマン 赤ピーマン にんにく 白菜 にんじん オクラ	酒 こいロしょうゆ うすロしょうゆ 削り節
8日 (月)	鶏肉のから揚げ キャベツスープ ヨーグルト	小型くるみパン 片栗粉 揚げ油 油	牛乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	土しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	みりん うすロしょうゆ うすロしょうゆ コンソメ 鶏がら 塩 コショウ ローリエ
9日 (火)	野菜とじゃこの炒め煮 つくね汁	精白米 さとう ごま油 白ごま	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏つくね 冷凍豆腐 うすあげ みそ	木なす ピーマン 土しょうが 白菜 にんじん ごぼう 青ねぎ	こいロしょうゆ 削り節
10日 (水)	五目うどん 煮豆	小型コッペパン うどん さとう	牛乳 鶏肉 かまぼこ うすあげ わかめ 大豆 昆布	玉ねぎ にんじん 干ししいたけ 青ねぎ にんじん こんにゃく	うすロしょうゆ みりん 削り節 出し昆布 こいロしょうゆ 削り節
11日 (木)	夏野菜のカレーライス 福神漬け 白桃ゼリー	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 白桃ゼリー	カレールー 塩 コショウ ソース
12日 (金)	肉じゃが 冬瓜えびあんかけ ふりかけ	精白米 じゃがいも さとう 油 さとう 片栗粉	牛乳 豚肉 エビ ふりかけ(のりかつお)	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 冬瓜 みつば 土しょうが	こいロしょうゆ 削り節 塩 うすロしょうゆ 酒 みりん 削り節
16日 (火)	中華丼 わかめスープ	精白米 ごま油 さとう 片栗粉 白ごま	牛乳 豚肉 イカ わかめ	白菜 にんじん ほうれん草 玉ねぎ 干ししいたけ 土しょうが キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ	酒 中華スープ こいロしょうゆ オイスターソース うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
17日 (水)	炒り大豆ご飯 豚汁	精白米	牛乳 鶏肉 炒り大豆 豚肉 ごぼう天 うすあげ みそ	にんじん 干ししいたけ こんにゃく にんじん 大根 玉ねぎ 青ねぎ	出し昆布 削り節 こいロしょうゆ みりん 酒 塩 削り節
18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 アロエ缶 パイン缶 黄桃缶	塩 酒 うすロしょうゆ コショウ

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	629	23.2	19.4	2.3	334	1.9	209	0.34	0.47	25	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%