

2013年（平成25年）

7月学校給食献立表

貝塚市学校給食会

| 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%