

7月学校給食献立表

貝塚市学校給食会

2011年(平成23年)

げつ 月	か 火	すい 水	ちく 木	きん 金
<p>がつ もくひょう 7月の目標 あとかたづ ・後片付けをきちんとしよう。</p> 				<p>1</p>  <p>なすのいために みそしる ござかなのつくだに</p>
<p>4</p>  <p>ミートスパゲッティ ごぼうのサラダ アーモンド</p>	<p>5</p>  <p>だいずもやしのたきこみごはん にらととうふのスープ</p>	<p>6</p>  <p>カレーにくじゃが ★フルーツみつめ</p>	<p>7</p>  <p>たなばたにゅうめん ぎゅうにくとエリンギのいためも たなばたゼリー</p>	<p>8</p>  <p>さんまのかばやきふう かぼちゃのみそしる しばづけ</p>
<p>11</p>  <p>にくだんごのスープに もやしのナムル いわしっこ</p>	<p>12</p>  <p>ハヤシライス ふくじんづけ フルーツコンポート</p>	<p>13</p>  <p>かわはぎのマリネ コーンスープ</p>	<p>14</p>  <p>ラタトゥイユ キャベツスープ ヨーグルト</p>	<p>15</p>  <p>もずくごはん ぶたじる いりまめ</p>
<p>18</p> <p>うみ ひ 海の日</p> 	<p>19</p>  <p>じゃがいものうまに とうがんのえびあんかけ はくとうアイス</p>	<p>20</p> <p>しゅうぎょうしき 終業式</p> 	<p>こんだて ないよう いちぶへんこう ほあい ※献立は内容を一部変更する場合があります。</p> <p>しんこんだて ★は新献立です。</p> 	

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 (金)	なすの炒め煮 みそ汁 小魚の佃煮	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 小魚の佃煮	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 削り節
4日 (月)	ミートスパゲッティ ごぼうのサラダ アーモンド	小型コッペパン スパゲッティ 油 ソイドレッシング アーモンド	牛乳 合びき肉	玉ねぎ にんじん ピーマン 水なす マッシュルーム ごぼう にんじん きゅうり	ケチャップ ソース コンソメ 塩 コショウ 塩
5日 (火)	大豆もやし 炊き込みご飯 にらと豆腐のスープ	精白米 精麦 ごま油 白ごま 片栗粉	牛乳 鶏肉 冷凍豆腐	大豆もやし 青ねぎ にんにく にら 玉ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ	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 酒 塩 うすロしょうゆ
6日 (水)	カレー肉じゃが ★フルーツみつ豆	コッペパン じゃがいも 油 バター さとう 赤えんどう豆	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ナタデココ レモン	塩 コショウ 白ワイン 削り節 こいロしょうゆ カレー粉
7日 (木)	セタにゅうめん 牛肉とエリンギの炒め物 セタゼリー	小型コッペパン そうめん さとう 片栗粉 油 セタゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ うすあげ 牛肉	白菜 にんじん オクラ エリンギ ピーマン 赤ピーマン にんにく	うすロしょうゆ 削り節 酒 こいロしょうゆ
8日 (金)	さんまのかば焼き風 かぼちゃのみそ汁 しば漬け	精白米 さとう 揚げ油 片栗粉	牛乳 さんま 冷凍厚揚げ わかめ みそ	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ 青ねぎ しば漬け	こいロしょうゆ 酒 みりん 削り節
11日 (月)	肉団子のスープ煮 もやしのナムル いわしっ子	小型パインパン 春雨 ごま油 ごま油 さとう	牛乳 鶏つくね うすら卵 ハム いわしっ子	冬瓜 にんじん ほうれん草 にら 干しいたけ 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	中華スープ うすロしょうゆ 酒 こいロしょうゆ 七味 酢
12日 (火)	ハヤシライス 福神漬 フルーツコンポート	精白米 油 さとう	牛乳 牛肉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース 福神漬 りんご缶 パイン缶 黄桃缶	赤ワイン コンソメ ハヤシルウ ケチャップ ソース 塩 コショウ
13日 (水)	かわはぎのマリネ コーンスープ	コッペパン みかんジャム 揚げ油 さとう 油	牛乳 かわはぎ(片栗粉付き) ベーコン	玉ねぎ にんじん ピーマン 玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン パセリ	酢 うすロしょうゆ うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
14日 (木)	ラタトゥイユ キャベツスープ ヨーグルト	オリーブパン オリーブ油 油	牛乳 ベーコン 豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ 水なす スッキーニ パプリカ にんにく トマト缶 キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	ケチャップ 塩 ローリエ コショウ うすロしょうゆ コンソメ 鶏がら 塩 コショウ ローリエ
15日 (金)	もずくご飯 豚汁 炒り豆	精白米 精麦 油 さとう	牛乳 もずく 鶏肉 うすあげ 豚肉 うすあげ ごぼう天 みそ 炒り豆	干しいたけ にんじん 大根 玉ねぎ 青ねぎ にんじん こんにゃく	塩 こいロしょうゆ 酒 出し昆布 削り節 削り節
19日 (火)	じゃがいものうま煮 冬瓜のえびあんかけ 白桃アイス	うすまきパン じゃがいも さとう さとう 片栗粉	牛乳 豚肉 イカ ちくわ エビ	にんじん さやいんげん 冬瓜 みつば 土しょうが 白桃アイス	酒 削り節 こいロしょうゆ みりん 塩 うすロしょうゆ 酒 みりん 削り節

★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	23.4	20.2	2.8	336	1.9	320	0.32	0.51	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%