

2016年（平成28年）

# 7月学校給食献立表

貝塚市学校給食会  
貝塚市立中央小学校

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)	さばのしょうが煮 ためぎ汁	精白米 さとう 油 片栗粉	牛乳 さば 平天 うすあげ	土しょうが にんじん えのきたけ 大根 白菜 こんにゃく 青ねぎ 土しょうが	こいロしょうゆ 酒 みりん 削り節 うすロしょうゆ
4日 (月)	なすの炒め煮 みそ汁	精白米 さとう 油	牛乳 豚ひき肉 豆腐 うすあげ わかめ みそ	なす 青ねぎ 土しょうが にんにく 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 酢 ラー油 削り節
5日 (火)	はたはたのから揚げ かぼちゃと鶏肉の スープ煮 パインコンポート	コッペパン 揚げ油 油	牛乳 はたはた（片栗粉付） ベーコン 鶏肉	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ピーマン パインコンポート	塩 コショウ 白ワイン カレー粉 コンソメ 鶏がら ローリエ
6日 (水)	★豚肉と大豆の ピリ辛煮込み キャベツスープ	精白米 油 さとう 油	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	大根 にんじん こんにゃく キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	ケチャップ みりん コンソメ 酒 こいロしょうゆ コチュジャン 鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ
7日 (木)	牛肉とエリンギの炒め物 七夕にゅうめん	小型コッペパン 油 さとう 片栗粉 そうめん	牛乳 牛肉 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 (金)	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 卵	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	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
11日 (月)	白身魚フライ ゆでキャベツ 米粉ポタージュ	コッペパン 揚げ油 じゃがいも 油 バター 米粉	牛乳 白身魚フライ（ホキ） ベーコン 牛乳 生クリーム	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	とんかつソース 塩 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
12日 (火)	冬瓜のそぼろ煮 豚汁 ひじきふりかけ	精白米 さとう 片栗粉 油 さとう 白ごま	牛乳 鶏ひき肉 豚肉 うすあげ みそ ちりめんじゃこ ひじき	冬瓜 グリンピース 土しょうが ごぼう 緑豆もやし にんじん 玉ねぎ 青ねぎ 土しょうが	うすロしょうゆ みりん 削り節 削り節 こいロしょうゆ みりん
13日 (水)	ラタトゥイユ コーンスープ アーモンド	コッペパン オリーブ油 油 アーモンド	牛乳 ベーコン ベーコン	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 コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
14日 (木)	シンジュージー つくね汁	精白米 大麦 油 さとう	牛乳 豚肉 昆布 鶏つくね 豆腐 うすあげ みそ	土しょうが 白ねぎ にんじん グリンピース 白菜 にんじん ごぼう 青ねぎ	こいロしょうゆ うすロしょうゆ みりん 酒 削り節 削り節
15日 (金)	夏野菜のカレーライス 福神漬け キャベツと コーンのサラダ	精白米 油 和風ドレッシング	牛乳 牛肉	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 コーン にんじん	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー 塩
19日 (火)	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 きざみのり	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ アロエ缶 りんご缶 黄桃缶	塩 うすロしょうゆ 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	619	23.1	19.7	2.6	315	1.7	210	0.32	0.48	22	3.8
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%