

# 7月学校給食献立表

| 日          | 献立                                     | 主に熱や力になる食品<br>【黄色のたべもの】                   | 主に血や肉になる食品<br>【赤色のたべもの】            | 主に体の調子を整える食品<br>【緑色のたべもの】                       | 調味料・その他   |
|------------|--|---|------------------------------------|---|---|
| 1日<br>(月)  | コーンピラフ<br>スープ<br>アーモンド                 | 精白米 大麦 バター 油<br>油<br>アーモンド                | 牛乳 ベーコン 鶏肉<br>豚肉 卵                 | 玉ねぎ にんじん グリンピース<br>コーン<br>キャベツ にんじん パセリ         | コンソメ 塩 コショウ<br>こいロしょうゆ<br>コンソメ うすロしょうゆ 鶏がら<br>塩 コショウ        |
| 2日<br>(火)  | さばのしょうが煮<br>豚汁                         | 精白米 さとう                                   | 牛乳 さば<br>豚肉 みそ 平天 うすあげ             | 土しょうが<br>大根 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ<br>こんにゃく               | こいロしょうゆ 酒 みりん<br>削り節  |
| 3日<br>(水)  | チキン南蛮<br>五目スープ<br>パインコンポート             | コッペパン 片栗粉 揚げ油<br>さとう<br>じゃがいも             | 牛乳 鶏肉<br>豚肉                        | 白菜 にんじん 緑豆もやし<br>青ねぎ えのきたけ 土しょうが<br>パインコンポート    | 塩 コショウ ガーリックパウダー<br>酢 こいロしょうゆ<br>鶏がら うすロしょうゆ コンソメ<br>塩 コショウ |
| 4日<br>(木)  | 豆のトマト煮<br>米粉ポタージュ                      | コッペパン マカロニ 金時豆<br>油 さとう<br>じゃがいも 油 バター 米粉 | 牛乳 鶏肉 大豆 青大豆<br>ベーコン 牛乳 生クリーム      | 玉ねぎ トマト缶<br>玉ねぎ にんじん パセリ                        | 塩 コショウ コンソメ<br>ケチャップ ソース<br>鶏がら コンソメ 塩 コショウ                 |
| 5日<br>(金)  | 七たにゅうめん<br>豚肉のしょうが炒め                   | 精白米 そうめん<br>油 さとう 片栗粉                     | 牛乳 鶏肉 かまぼこ<br>うすあげ<br>豚肉           | 白菜 にんじん オクラ<br>玉ねぎ 土しょうが                        | うすロしょうゆ 削り節<br>塩 コショウ みりん<br>こいロしょうゆ                        |
| 8日<br>(月)  | 肉団子のスープ煮<br>きびなごの天ぷら                   | コッペパン 春雨 ごま油<br>揚げ油                       | 牛乳 荒挽き鶏つくね<br>うすら卵<br>きびなご（小麦粉付）   | 冬瓜 にんじん チンゲン菜<br>干しいたけ                          | 中華スープ うすロしょうゆ 酒   |
| 9日<br>(火)  | 夏野菜のカレーライス<br>福神漬け<br>キャベツと<br>コーンのサラダ | 精白米 油<br>和風ドレッシング                         | 牛乳 豚肉                              | かぼちゃ 玉ねぎ 水なす<br>ピーマン にんじん 福神漬け<br>キャベツ コーン にんじん | カレールウ 塩 コショウ ソース<br>ガーリックパウダー<br>塩                          |
| 10日<br>(水) | もずくご飯<br>なすのみそ汁<br>ミニフィッシュ             | 精白米 油 さとう                                 | 牛乳 鶏肉 もずく<br>豆腐 うすあげ みそ<br>ミニフィッシュ | 干しいたけ にんじん<br>水なす 玉ねぎ 青ねぎ                       | 塩 出し昆布 酒 削り節<br>こいロしょうゆ<br>削り節                              |
| 11日<br>(木) | ツナスパゲッティ<br>フルーツコンポート                  | 小型コッペパン スパゲッティ<br>さとう                     | 牛乳 ツナ油漬け<br>きざみのり                  | 玉ねぎ にんじん ピーマン<br>しめじ<br>アロエ缶 りんご缶 みかん缶          | 塩 うすロしょうゆ コショウ  |

# 8月学校給食献立表

| 日          | 献立                     | 主に熱や力になる食品<br>【黄色のたべもの】 | 主に血や肉になる食品<br>【赤色のたべもの】     | 主に体の調子を整える食品<br>【緑色のたべもの】                                      | 調味料・その他   |
|------------|------------------------|-------------------------|-----------------------------|--|---|
| 27日<br>(火) | 焼きビーフン<br>オレンジポンチ      | 小型コッペパン ビーフン<br>ラード ごま油 | 牛乳 豚肉                       | キャベツ にんじん たけのこ<br>にら 土しょうが 干しいたけ<br>みかん缶 パイン缶 アロエ缶<br>オレンジジュース | 酒 ソース 中華スープ 塩<br>コショウ                                   |
| 28日<br>(水) | 炒り大豆ご飯<br>豚汁<br>ピーチゼリー | 精白米                     | 牛乳 鶏肉 炒り大豆<br>豚肉 うすあげ 平天 みそ | にんじん 干しいたけ<br>大根 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ<br>こんにゃく<br>ピーチゼリー               | 出し昆布 削り節 こいロしょうゆ<br>酒 みりん 塩<br>削り節                      |
| 29日<br>(木) | 鶏肉のから揚げ<br>レタススープ      | コッペパン 揚げ油 片栗粉<br>油      | 牛乳 鶏肉<br>豚肉                 | 土しょうが<br>レタス 玉ねぎ にんじん パセリ                                      | こいロしょうゆ うすロしょうゆ<br>酒<br>コンソメ うすロしょうゆ 鶏がら<br>塩 コショウ ローリエ |
| 30日<br>(金) | ピピンパ<br>わかめスープ         | 精白米 白ごま 油 さとう<br>ごま油    | 牛乳 牛肉<br>わかめ 卵              | ぜんまい水煮 大豆もやし 青ねぎ<br>にんじん 小松菜<br>キャベツ にんじん えのきたけ<br>青ねぎ         | こいロしょうゆ 塩 ラー油<br>鶏がら 中華スープ 削り節<br>うすロしょうゆ 塩 コショウ        |

## 7・8月の栄養価

|        | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | ナトリウム<br>(食塩相当量)<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(μgRE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|--------|-----------------|--------------|-----------|-------------------------|---------------|-----------|-----------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 7・8月平均 | 626             | 22.9         | 20.3      | 2.5                     | 318           | 1.8       | 216             | 0.33           | 0.50           | 24            | 3.6         |
| 文科省基準  | 650             | 21~33        | 14~22     | 2.0未満                   | 350           | 3.0       | 200             | 0.40           | 0.40           | 20            | 5.0以上       |