

2017年（平成29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
3日 (月)	ドライカレー	精白米 油	牛乳 豚ひき肉	にんにく 土しょうが 玉ねぎ にんじん	ナツメグ 塩 コショウ カレー粉 コンソメ カレールウ ケチャップ ソース
	レタススープ			レタス 玉ねぎ にんじん パセリ	鶏がら コンソメ うすろしょうゆ 塩 コショウ
4日 (火)	さばときゅうりの 中華炒め	精白米 揚げ油 さとう 片栗粉 ごま油	牛乳 さば（片栗粉付き）	きゅうり パプリカ しめじ 白ねぎ 土しょうが	こいロしょうゆ 酒 酢 豆板醤 中華スープ
	五目スープ	じゃがいも	豚肉	白菜 にんじん 緑豆もやし えのきたけ 青ねぎ 土しょうが	鶏がら うすろしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
5日 (水)	★豆のトマト煮	コッペパン マカロニ 金時豆 油 さとう	牛乳 鶏肉 大豆 青大豆	玉ねぎ トマト缶	塩 コショウ コンソメ ケチャップ ソース
	米粉ポタージュ	じゃがいも 油 バター 米粉	ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん パセリ	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
6日 (木)	シンジュージー	精白米 大麦 油 さとう	牛乳 豚肉 昆布	土しょうが 白ねぎ にんじん グリーンピース	こいロしょうゆ うすろしょうゆ みりん 酒 削り節
	みそ汁		豆腐 うすあげ みそ	水なす 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ	削り節
7日 (金)	セタにゅうめん キャベツとツナの 和風サラダ	小型コッペパン そうめん	牛乳 鶏肉 かまぼこ うすあげ	白菜 にんじん オクラ	うすろしょうゆ 削り節
		白ごま ごま油 さとう	ツナ油漬け	キャベツ にんじん コーン	塩 酢 こいロしょうゆ
10日 (月)	ラタトゥイユ	コッペパン オリーブ油	牛乳 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	ケチャップ 塩 ローリエ コショウ
	コーンスープ	油	鶏肉 卵	玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン パセリ	コンソメ うすろしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
11日 (火)	中華丼	精白米 ごま油 さとう 片栗粉	牛乳 豚肉 イカ	白菜 にんじん ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ 土しょうが	酒 中華スープ こいロしょうゆ オイスターソース
	わかめスープ		わかめ 卵	キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ	うすろしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
12日 (水)	肉団子のスープ煮 はたはたのから揚げ パインコンポート	コッペパン 春雨 ごま油	牛乳 荒挽き鶏つくね	冬瓜 にんじん ほうれん草 干しいたけ	中華スープ うすろしょうゆ 酒
		揚げ油	はたはた（片栗粉付）	パインコンポート	
13日 (木)	かやくご飯	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ	にんじん たけのこ こんにゃく	出し昆布 削り節 こいロしょうゆ 酒
	豚汁 アーモンド	アーモンド	豚肉 みそ 平天	大根 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ しめじ	削り節
14日 (金)	★マーボーなす	精白米 ごま油 さとう 片栗粉	牛乳 豚ひき肉	なす 玉ねぎ 土しょうが にんにく	塩 コショウ 豆板醤 酒 オイスターソース こいロしょうゆ
	にらたまスープ ミニゼリー	片栗粉	卵	にら にんじん 緑豆もやし たけのこ えのきたけ ミニゼリー（ピーチ・ぶどう）	鶏がら うすろしょうゆ 酒 塩 中華スープ
18日 (火)	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	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	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
		香りごまドレッシング		キャベツ コーン にんじん	塩
19日 (水)	ツナスパゲッティ	小型コッペパン スパゲッティ	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	塩 うすろしょうゆ コショウ
	フルーツコンポート	さとう		アロエ缶 りんご缶 黄桃缶	

★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	607	22.1	19.1	2.5	304	1.6	220	0.33	0.49	22	3.7
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%