

7月学校給食献立表

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 (火)	もずくご飯	精白米 油 さとう	牛乳 もずく 鶏肉 冷凍うすあげ	干しいたけ にんじん	塩 こいロしょうゆ 酒 出し昆布 削り節
	豚汁 アーモンド	アーモンド	豚肉 ごぼう天 冷凍うすあげ みそ	こんにゃく にんじん 大根 玉ねぎ 青ねぎ しめじ	削り節
2日 (水)	わかめラーメン	小型パン 中華麺 ごま油	牛乳 焼き豚 わかめ	コーン にんじん 青ねぎ	うすロしょうゆ 中華スープ 塩 鶏がら 削り節 みりん コショウ
	もやしナムル	ごま油 さとう	ハム	緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいロしょうゆ 七味 酢
3日 (木)	野菜とじゃこの炒め煮	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 冷凍うすあげ 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
	つくね汁				
4日 (金)	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 しめじ パプリカ 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
	ビーフンスープ	ビーフン ごま油	焼き豚	干しいたけ にんじん もやし たけのこ 青ねぎ	豚骨スープ 中華スープ うすロしょうゆ 塩 コショウ
7日 (月)	七夕にゅうめん	小型コッペパン そうめん	牛乳 鶏肉 かまぼこ 冷凍うすあげ	白菜 にんじん オクラ	うすロしょうゆ 削り節
	大豆のいそ煮 パンゼリー	さとう 油	大豆 ひじき 平天	にんじん こんにゃく パンゼリー	こいロしょうゆ 削り節
8日 (火)	肉じゃが	精白米 じゃがいも さとう 油	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	こいロしょうゆ 削り節 塩
	冬瓜のえびあんかけ 小魚つくだ煮	さとう 片栗粉	エビ 小魚つくだ煮	冬瓜 みつば 土しょうが	うすロしょうゆ 酒 みりん 削り節
9日 (水)	たらフライ ゆでキャベツ タルタルソース パンプキンスープ	コッペパン 揚げ油 タルタルソース 油 片栗粉	牛乳 たらフライ	キャベツ かぼちゃ パンプキンペースト 玉ねぎ パセリ	塩 ローリエ コンソメ 塩 コショウ 鶏がら
	炒り大豆ご飯	精白米	牛乳 鶏肉 炒り大豆	にんじん 干しいたけ	出し昆布 削り節 こいロしょうゆ みりん 酒 塩
10日 (木)	ごま風味みそ汁	ねりごま	冷凍豆腐 冷凍うすあげ わかめ みそ	大根 みつば えのきたけ	削り節
	ピピンパ わかめスープ	精白米 白ごま 油 さとう ごま油 白ごま	牛乳 牛肉 きざみのり わかめ	ぜんまい水煮 大豆もやし 青ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ	こいロしょうゆ 塩 ラー油 うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
14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 パニラヨーグルト	油	ベーコン パニラヨーグルト	玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン パセリ	コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
15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 香りごまドレッシング	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	カレーパウダー 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー 塩
	大豆もやしの 炊き込みご飯 にらたまスープ	精白米 精麦 ごま油 白ごま 片栗粉	牛乳 鶏肉 卵	大豆もやし 青ねぎ にんにく にら 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
17日 (木)	ツナスパゲッティ	小型コッペパン スパゲッティ 油 バター	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	塩 酒 うすロしょうゆ コショウ
	フルーツコンポート	さとう		ぶどう缶 パイン缶 黄桃缶	

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	22.9	19.2	2.6	334	1.9	219	0.29	0.48	21	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%