

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 (水) | はたはたのから揚げ 肉団子のスープ煮 | コッペパン 揚げ油 春雨 ごま油 | 牛乳 はたはた（片栗粉付き） 荒挽き鶏つくね うずら卵 | 冬瓜 にんじん ほうれん草 なら 干しいたけ | 中華スープ うす口しょうゆ 酒 |
| 2日 (木) | なすの炒め煮 みそ汁 小魚佃煮 | 精白米 さとう 油 | 牛乳 豚ひき肉 冷凍豆腐 冷凍うすあげ わかめ みそ 小魚佃煮 | 木なす 青ねぎ 土しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ 青ねぎ | こい口しょうゆ 酒 酢 ラー油 削り節 |
| 3日 (金) | 中華丼 にらたまスープ | 精白米 ごま油 さとう 片栗粉 片栗粉 | 牛乳 豚肉 イカ 卵 | 白菜 にんじん ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ 土しょうが にら にんじん 緑豆もやし | 酒 中華スープ こい口しょうゆ オイスターソース 鶏がら 中華スープ 酒 塩 うす口しょうゆ |
| 6日 (月) | ★鶏肉のマーマレード煮 クリームシチュー | コッペパン さとう マーマレード じゃがいも 油 小麦粉 白花豆&白いんげん豆ペースト バター | 牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム | 玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース マッシュルーム | こい口しょうゆ 赤ワイン 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ |
| 7日 (火) | ごぼうと牛肉のみそ煮 七たにゅうめん | 精白米 油 さとう そうめん | 牛乳 牛肉 赤だしみそ 白みそ 鶏肉 かまぼこ 冷凍うすあげ | ごぼう こんにゃく さやいんげん 白菜 にんじん オクラ | 塩 酒 みりん こい口しょうゆ うす口しょうゆ 削り節 |
| 8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 コンソメ コンソメ うす口しょうゆ 塩 コンソメ 鶏がら ローリエ |
| 9日 (木) | もずくご飯 豚汁 ももゼリー | 精白米 油 さとう | 牛乳 もずく 鶏肉 冷凍うすあげ 豚肉 ごぼう天 冷凍うすあげ みそ | 干しいたけ にんじん こんにゃく にんじん 大根 玉ねぎ 青ねぎ しめじ ももゼリー | 塩 こい口しょうゆ 酒 出し昆布 削り節 削り節 |
| 10日 (金) | 肉じゃが もやしとにらの炒め物 ★きゅうりの即席漬 | 精白米 じゃがいも さとう 油 油 ごま油 さとう | 牛乳 豚肉 ベーコン | 玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 緑豆もやし なら えのきたけ きゅうり | こい口しょうゆ 削り節 塩 塩 コショウ こい口しょうゆ 塩 酢 こい口しょうゆ 七味 |
| 13日 (月) | 白身魚のマリネ スーパ | うすまぎパン 片栗粉 揚げ油 さとう 油 | 牛乳 白身魚（ホキ） 豚肉 | 玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ にんじん パセリ | 塩 コショウ 酢 うす口しょうゆ 白ワイン コンソメ うす口しょうゆ 鶏がら 塩 コショウ ローリエ |
| 14日 (火) | 夏野菜のカレーライス 福神漬 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 豚肉 | かぼちゃ 玉ねぎ 水なす ピーマン にんじん 福神漬 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 |
| 15日 (水) | 大豆もやしの 炊き込みご飯 わかめスープ | 精白米 精麦 ごま油 白ごま 白ごま | 牛乳 鶏肉 わかめ 卵 | 大豆もやし 青ねぎ にんにく キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ | うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 七味 うす口しょうゆ 中華スープ 塩 コンソメ 鶏がら 削り節 |
| 16日 (木) | 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 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 うす口しょうゆ 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 | 628 | 22.7 | 20.0 | 2.6 | 309 | 1.7 | 217 | 0.33 | 0.49 | 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%