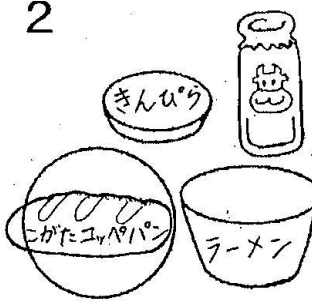

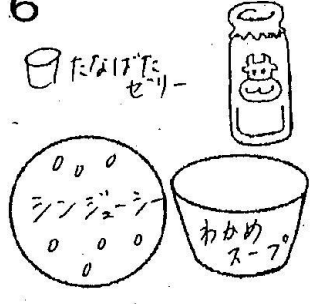

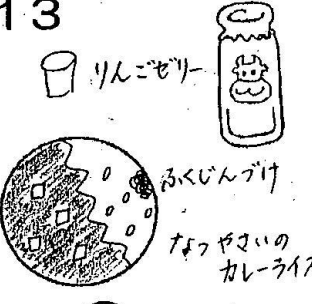

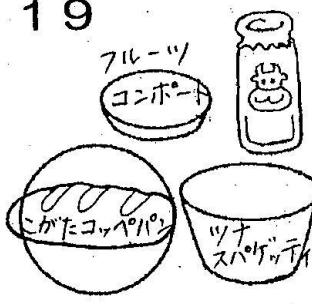


7月学校給食献立表


貝塚市学校給食会

2012年(平成24年)

月	火	水	木	金
2  ラーメン きんぴら	3 *さばと きゅうりの ちゅうかういため  ごはん はるさめ スープ あじつけのり *さばときゅうりのちゅうかういため はるさめスープ あじつけのり	4 フルーツ  ゴッパパン はっぼうさい フルーツしらたま アーモンド	5 もやし  ゴッパパン じゃがいものうまに ナムル	6 たなばたゼリー  シンジュージー わかめスープ たなばたゼリー
9 *とりにくと だいずの  オリーブパン スープ *とりにくとだいずのカレーいため スープ	10 なすの  ごはん みそしる なすのいために みそしる こざかなつくだに	11 とうがんの  ゴッパパン わかめうどん えびあんかけ とうがんのえびあんかけ	12 ヨーグルト  ゴッパパン とりにくのあますあん ヨーグルト	13 りんごゼリー  ゴッパパン なつやさいのカレーライス ふくじんづけ なつやさいの カレーライス りんごゼリー
16 うみ ひ 海の日 	17 こざかな  もずく ごはん こまふうみ みそしる こざかなだいず もずくごはん こまふうみみそしる こざかなだいず	18 スライス  ゴッパパン フィカッパ ラタトゥイユ コーン スープ スライスチーズ ラタトゥイユ コーンスープ スライスチーズ	19 フルーツ  ゴッパパン ツナスパゲッティ コンポート フルーツコンポート	20 しゅうぎょうしき 終業式 

※献立は内容を一部変更する場合があります。★は新献立です。

がつ もくひょう
7月の目標



あとかたづ
・後片付けをきちんとしよう。

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
2日	ラーメン	小型コッペパン 中華麺 ごま油	牛乳 豚肉 かまぼこ	キャベツ もやし 青ねぎ 土しょうが たけのこ	うす口しょうゆ 中華スープ 鶏がら 削り節 コショウ
(月)	きんぴら	白ごま さとう ごま油	鶏肉	ごぼう にんじん こんにゃく	こい口しょうゆ 削り節
3日	★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	こい口しょうゆ 酒 酢 豆板醤 中華スープ
(火)	春雨スープ 味付けのり	春雨 ラード	豚肉 味付けのり	干しいたけ もやし にんじん 青ねぎ 土しょうが	鶏がら 削り節 中華スープ こい口しょうゆ うす口しょうゆ 塩 コショウ
4日	八宝菜 フルーツ白玉 アーモンド	コッペパン ごま油 片栗粉 油	牛乳 豚肉 うすら卵 エビ イカ	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ もやし 土しょうが たけのこ 白菜	鶏がら 中華スープ 塩 コショウ うす口しょうゆ 酒
(水)	じゃがいものうま煮	コッペパン	牛乳 豚肉 イカ ちくわ	にんじん さやいんげん	酒 削り節 こい口しょうゆ みりん 塩
5日	もやしのナムル	ブルーベリー&マーガリン じゃがいも さとう ごま油 さとう	ハム	緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こい口しょうゆ 七味 酢
6日	シンジュージー	精白米 精麦 油 さとう	牛乳 豚肉 昆布	土しょうが 白ねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース	こい口しょうゆ うす口しょうゆ みりん 酒 削り節
(金)	わかめスープ 七タゼリー	白ごま 七タゼリー	卵 わかめ	キャベツ にんじん 青ねぎ しめじ	うす口しょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
9日	★鶏肉と大豆の カレー炒め	オリーブパン ジャがいも さとう 油	牛乳 鶏肉 大豆	さやいんげん	塩 カレー粉 酒 こい口しょうゆ みりん コショウ
(月)	スー プ		豚肉 卵	キャベツ にんじん パセリ	鶏がら ローリエ コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ
10日	なすの炒め煮	精白米 さとう 油 ラー油	牛乳 豚ひき肉	木なす 青ねぎ 土しょうが にんにく	こい口しょうゆ 酒 酢
(火)	みそ汁 小魚佃煮		冷凍豆腐 うすあげ わかめ みそ 小魚佃煮	玉ねぎ しめじ 青ねぎ	削り節
11日	わかめうどん	小型さつまいもパン うどん	牛乳 鶏肉 かまぼこ うすあげ わかめ	青ねぎ	うす口しょうゆ みりん 削り節 だし昆布
(水)	冬瓜のえびあんかけ	さとう 片栗粉	エビ	冬瓜 みつば 土しょうが	うす口しょうゆ 酒 みりん 削り節
12日	鶏肉の甘酢あん	コッペパン 片栗粉 揚げ油 じゃがいも さとう ごま油	牛乳 鶏肉	土しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン	こい口しょうゆ 酢 ケチャップ 中華スープ
(木)	ヨーグルト		フルーツヨーグルト		
13日	夏野菜のカレーライス 福神漬け りんごゼリー	精白米 油	牛乳 豚肉	かぼちゃ 玉ねぎ 水なす ピーマン にんじん にんにく	カレールウ 塩 コショウ ソース
(金)				福神漬け りんごゼリー	
17日	もずくご飯	精白米 精麦 油 さとう	牛乳 もずく 鶏肉 うすあげ	干しいたけ にんじん	塩 こい口しょうゆ 酒 出し昆布 削り節
(火)	ごま風味みそ汁 小魚大豆	ねりごま	冷凍豆腐 うすあげ みそ わかめ 小魚大豆	大根 みつば えのきたけ	削り節
18日	ラタトゥイユ	フォカッチャ オリーブ油	牛乳 ベーコン	玉ねぎ 水なす スズキニ 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
(水)	コーンスープ スライスチーズ	油	ベーコン スライスチーズ	玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン パセリ	うす口しょうゆ コンソメ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
19日	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 うす口しょうゆ コショウ
(木)	フルーツコンポート	さとう		りんご缶 パイン缶 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	648	24.4	20.7	2.6	37)	1.9	308	0.34	0.52	22	4.1
文科省基準	660	13~28	☆	2.5未満	35)	3.0	140~420	0.40	0.50	23	6.0

☆学校給食による摂取エネルギーは全体の25~30%