7月分　学校給食献立表

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価
			(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる		小学校(中)
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー(kcal)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質(g)
1	水	ミルクパン					パン		579
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ししゃもフライ		ししゃも			パンこ	あぶら	
		レイシのマヨサラダ	チキンブレーク			キャベツ・レイシ(にがうり)		ノンエッグマヨネーズ	25.0
		ミネストローネ	ベーコン	チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく	マカロニ・じゃがいも	あぶら	
2	木	ごはん					こめ		597
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ナス入りマーボーどうふ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら・あぶら	
		ナムル		しらすぼし	にら	もやし	さとう	あぶら・ごまあぶら	25.5
		いっしょくやきのり		いっしょくやきのり					
3	金	にらたまぶたどん	ぶたにく・たまご		にんじん・にら	たまねぎ・しょうが	こめ・むぎ・こんにゃく・さとう・でんぷん	あぶら	580
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		うめあえ				キャベツ・きゅうり・うめぼし・ばいにく	さとう		
		とうふのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ(だし)	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			23.6
6	月	セルフドック(チリコンカン)	だいず・ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ・にんにく	パン・さとう	あぶら	562
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		やさいスープ	ウィンナー		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも	あぶら	
		フルーツミックス				パイン・おうとう	カクテルゼリー		23.3
7	火	むぎごはん					こめ・むぎ		598
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが			
		そうめんのあえもの				もやし・きゅうり・コーン	そうめん・さとう	ごま・ごまあぶら	
		すましじる	とうふ・かまぼこ・かつおぶし(だし)	わかめ・こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			22.6
8	水	コッペパン					パン		588
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		かぼちゃのシチュー	とりにく・いんげんまめ	チーズ・ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも	バター・あぶら	
		ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり・たまねぎ	さとう	あぶら	29.2
		こくとうビーンズ	だいず				こくとう		
9	木	ごはん					こめ		600
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		じゃがぶたキムチ	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ		にんじん・にら	たまねぎ・キムチ・しょうが	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら	
		きりぼしだいこんのあえもの		しらすぼし	にんじん	キャベツ・きゅうり・きりぼしだいこん		あぶら・ごま・ごまあぶら	23.2
		のりのつくだに		のりつくだに					
10	金	くまもとごとうちきゅうしょく							590
		ぷちまるむぎごはん					こめ・むぎ		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		しいらのこうみソース	しいら		ねぎ	たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	あぶら	
		オクラのあえもの			おくら・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごまあぶら	25.7
		あおさのみそしる	あぶらあげ・みそ	あおさ・いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		
13	月	まるパン					パン		592
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		てりやきハンバーグ	ハンバーグ				さとう・でんぷん		
		ナッツいりにんじんサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり	さとう	カシューナッツ・あぶら	25.1
		とうがんスープ	ベーコン・かつおぶし(だし)		チンゲンサイ・にんじん	とうがん・たまねぎ	じゃがいも	あぶら	
14	火	むぎごはん					こめ・むぎ		631
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さばのソースに	さば			しょうが	さとう		
		くきわかめのごまネーズあえ		くきわかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ノンエッグマヨネーズ	
		かきたまじる	たまご・かまぼこ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	こまつな・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・でんぷん		25.5
15	水	なつバテよぼうデザート							578
		ミルクパン					パン		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		スパゲティナポリタン	ぶたにく・ハム		トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく	スパゲティ	あぶら	
		コーンサラダ				キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ	さとう	あぶら	22.5
		レモンゼリー					レモンゼリー		
16	木	ごはん					こめ		632
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		レバーとポテトのナッツがらめ	とりレバー		ピーマン	たまねぎ	でんぷん・じゃがいも・さとう	あぶら・カシューナッツ	
		はるさめじる	ぶたにく・かまぼこ・かつおぶし(だし)		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ	はるさめ	あぶら	23.6
		てづくりふりかけ	いとかつお	いりこ・あおのり				ごま	
17	金	なつやさいカレー	ぶたにく		かぼちゃ・トマト・ピーマン	たまねぎ・なす・しょうが・にんにく	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	608
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		えだまめチーズサラダ		チーズ		キャベツ・きゅうり・えだまめ	さとう	あぶら	
		ふくじんづけ				ふくじんづけ			20.7
21	火	なすとピーマンのジャージャーどん	ぶたにく・だいず・みそ		ピーマン・にんじん	たまねぎ・なす・しいたけ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・さとう・でんぷん	あぶら	595
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		もやしのちゅうかあえ		わかめ		もやし・きゅうり	さとう	ごまあぶら	
		スーミータン	たまご・ベーコン		ねぎ・にんじん	たまねぎ・コーン	でんぷん	ごまあぶら	23.5

※　都合により、献立が変更する場合があります。