

7月

学校給食献立表

(小・中学校)

日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	エネルギー	
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと		たんぱく質 小	たんぱく質 中
1 (水)	ごはん			精白米 強化米		681	807
	豚汁	ぶた肉 豆腐（大豆）	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが	じゃがいも ごま油	みそ 酒 かつお節 昆布	31.5	37.3
	鮭のレモン醤油がけ	鮭		でん粉 なたね油 三温糖	酒 醤油 レモン果汁		
	グリーンサラダ		きゅうり ブロッコリー キャベツ				
	イタリアンドレッシング				イタリアドレッシング		
2 (木)	ソフトフランスパン	ソフトフランス（小麦・豚）				591	702
	ポトフ	ウィンナー（豚）	はくさい だいこん にんじん ぶなしめじ	さつまいも	オリーブオイル コンソメ 塩 こしょう	30.1	34.2
	鶏肉のバター醤油焼き	とり肉		小麦粉 バター（乳） なたね油	塩 こしょう 丸大豆醤油		
	コールスローサラダ	オクラ（豚）	キャベツ ホールコーン	マヨネーズ（大豆） オリーブ油 三温糖	酢 塩 こしょう		
3 (金)	ごはん			精白米 強化米		612	736
	鶏肉と白菜のスープ	とり肉	はくさい にんじん えのきたけ	緑豆はるさめ	丸大豆醤油 コンソメ 酒 こしょう	30.8	36.8
	たらものムニエル	たら		小麦粉 バター（乳） なたね油	塩 こしょう		
	ポークチャップ	豚肉	たまねぎ にんじん 青ピーマン ぶなしめじ	三温糖 なたね油	ケチャップ オリーブオイル コンソメ こしょう		
6 (月)	ごはん			精白米 強化米		685	868
	レタスとベーコンのスープ	オクラ（豚）	レタス にんじん	緑豆はるさめ	コンソメ オリーブオイル 酒 丸大豆醤油 塩 こしょう	19.8	25.0
	星のハンバーグ（デミソースがけ）	ハンバーグ（鶏・豚・大豆）		三温糖	デミソース ケチャップ オリーブオイル コンソメ		
	さつまいもサラダ	オクラ（豚）	きゅうり	さつまいも マヨネーズ（大豆）	こしょう		
	七タゼリー	七タゼリー（夏みかん）					
7 (火)	親子うどん	とり肉 卵 油揚げ（大豆）	にんじん ねぎ	うどん（小麦） 三温糖	丸大豆醤油 みりん 塩 かつお節 昆布	600	731
	あんパン	あんパン（小麦・乳・大豆）				31.9	39.6
	肉だんご（2こ）	にくだんご（鶏・小麦・大豆・ごま・かつおエキス）					
	白菜と卵のごま醤油あえ	オクラ（豚）	はくさい	ごま油 白ごま	丸大豆醤油		
8 (水)	ハッシュドポーク	ぶた肉 牛乳 生クリーム（乳）	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ りんご セロリ トマトジュース	精白米 強化米 精麦 バター（乳） 小麦粉 なたね油	ローレル タイム こしょう オリーブオイル コンソメ オリーブオイル ハヤシラウ ケチャップ デミソース 赤ワイン	705	887
	ごまドレッシングあえ	チキンハム（鶏）	キャベツ きゅうり		焼煎ごまドレッシング	24.9	31.3
9 (木)	ごはん			精白米 強化米		652	787
	根菜のみそ汁	とり肉	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	さといも	かつお節 みそ	33.1	38.9
	豚肉のオリーブオイルがけ	ぶた肉	しょうが りんご	でん粉 小麦粉 なたね油 三温糖	丸大豆醤油 酒 白ワイン レモン果汁		
	キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナー（豚）	キャベツ	なたね油	コンソメ こしょう		
10 (金)	ごはん			精白米 強化米		653	771
	チンゲンサイのスープ	豆腐（大豆） オクラ（豚）	チンゲンサイ だいこん にんじん しょうが	緑豆はるさめ でん粉	コンソメ 丸大豆醤油 塩	28.1	32.4
	ほっけカレーフライ	ほっけ 牛乳		パン粉（小麦） 小麦粉 なたね油	塩 こしょう カレー粉		
	ホイコウロウ	ぶた肉	キャベツ 青ピーマン ねぎ しょうが にんにく	三温糖 なたね油 ごま油	赤みそ みりん オリーブオイル 丸大豆醤油 酒 トウバンジャン		

※牛乳は毎日つきます。

※スプーンマークのある日は、スプーンがつく日です。

※給食の持ち帰りは、食中毒防止の観点から禁止しています。

給食目標

正しい姿勢で食べよう！

日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	エネルギー	
		からだ 体をつくる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	エネルギーのもと		しょう 小	ちゅう 中
13 (月)	ごはん			精白米 強化米		652	791
	つみれ汁	やさいつみれ（小麦・大豆・豚・魚肉） 油揚げ(大豆)	はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが		オリーブオイル 酒 塩	28.4	33.0
	さばの生姜煮	さばの生姜煮（さば・大豆・小麦）					
	鶏肉のうま煮	とり肉 ちくわ（魚肉・魚介）	たけのこ にんじん しいたけ しょうが	さつまいも こんにゃく 三温糖 なたね油	カツオエキス 丸大豆醤油 みりん 酒		
14 (火)	夏野菜のペンネパスタ	パスタ(豚) 粉チーズ(乳)	たまねぎ にんじん スズキニ なす 青ピーマン にんにく トマトジュース	ペンネマカロニ（小麦）なたね油 バター（乳） オリーブ油	ケチャップ 塩 こしょう	660	834
	ミルクパン	ミルクパン（小麦・乳・卵・大豆）				23.0	28.9
	豆腐ナゲット（2こ）	豆腐ナゲット（大豆・小麦・豚・魚肉・豆乳）		なたね油			
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ 枝豆(大豆)		塩中華ドレッシング		
15 (水)	ピリ辛丼	ぶた肉 うすら卵	キャベツ たまねぎ もやし にんじん 青ピーマン きくらげ にんにく	精白米 強化米 ごま油 三温糖 なたね油 でん粉	丸大豆醤油 みりん 中華だし トウバンジャン	657	804
	オニオンコロッケ	オニオンコロッケ（小麦・卵・乳・大豆・豚・かつお）		なたね油		25.1	31.4
	バンバンジーサラダ	とりささみ（鶏）	もやし きゅうり にんじん		棒々鶏ドレッシング		
16 (木)	バターロール	バターロール（小麦・乳・卵・大豆）				574	699
	ビーンズミネストローネ	しろいんげん 大豆 ウィンナー(豚)	枝豆(大豆) キャベツ たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	オリーブ油 バター（乳）	ケチャップ デミソース コンソメ 塩 こしょう	28.1	32.5
	ポークチーズ巻き	ぶた肉 チーズ(乳・大豆)			塩 こしょう		
	春雨のマヨあえ		きゅうり にんじん 枝豆(大豆)	緑豆はるさめ マヨネーズ（大豆）	塩 こしょう		
17 (金)	ごはん			精白米 強化米		671	819
	野菜けんちん汁	豆腐(大豆) とり肉 油揚げ(大豆)	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう	じゃがいも ごま油	丸大豆醤油 カツオエキス 酒 塩 唐辛子	33.5	39.5
	豚肉の竜田揚げ	ぶた肉	しょうが にんにく	小麦粉 でん粉 なたね油	塩 酒 丸大豆醤油 みりん		
	ちくわとわかめのあえ物	ちくわ(魚肉・魚介) わかめ	きゅうり	ごま油 三温糖 白ごま	酢 丸大豆醤油 塩		
21 (火)	ごはん			精白米 強化米		612	758
	かぼちゃだんご汁	ぶた肉 つと（小麦・魚肉）	にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ	かぼちゃもち	みそ かつお節 昆布	31.6	39.0
	はちみつ鶏	とり肉	しょうが にんにく	はちみつ	みそ 酒		
	炊き合わせ	さつまあげ(魚肉) がんも（大豆）	だいこん にんじん しいたけ	こんにゃく 三温糖	丸大豆醤油 みりん カツオエキス		
22 (水)	マーボー丼	豆腐(大豆) ぶた肉	しょうが にんにく にんじん ねぎ しいたけ	精白米 強化米 三温糖 ごま油 なたね油 でん粉	丸大豆醤油 酒 トウバンジャン パプリカ コンソメ みそ みりん	718	910
	春巻	春巻（豚・セラチン・小麦・大豆）		なたね油		27.9	35.1
	ほうれん草のナムル		ほうれんそう もやし にんじん	緑豆はるさめ	韓国ナムルドレッシング		
23 (木)	夏野菜カレーライス	とり肉 牛乳 生クリーム（乳）	しょうが にんにく たまねぎ トマト にんじん なす ズッキーニ セロリ	精白米 強化米 精麦 じゃがいも バター（乳） 小麦粉 なたね油	カレー粉 パプリカ こしょう ガラムマサラ ローレル オリーブオイル ケチャップ 丸大豆醤油 コンソメ カレールウ（小麦・豚・鶏・大豆）	696	882
	フルーツゼリーあえ （みかんゼリー＆白桃ゼリー）		フルーツミックス(桃・パイナップル・ みかん) 白桃ゼリー（桃） みかんゼリー（みかん果汁）			21.7	27.1
がっ 7月 へいきんえいようか 平均栄養価			エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	※塩分にはラーメン やうどんの汁の分も 含まれます。
			つきへいきん 月平均 / 目標値				
		しょう 小	651Kcal/650Kcal	28.0g/21～32.5g	22.1g/14.4～21.7g	2.7g/2.0g	
	ちゅう 中	799Kcal/830Kcal	33.8g/27～41.5g	26.1g/18.4～27.7g	3.6g/2.5g		

※たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13～20％。

※脂質は、摂取エネルギー全体の20～30％。