

7,8月分学校給食献立表

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー(Kcal)
									たんぱく質(g)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		脂質(g)
									塩分(g)
火	1牛乳/ごはん		牛乳			こめ			664
	焼肉炒め	豚肉		人参・にら	キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	油	焼肉のたれ・醤油・みりん・酒	24.8
	ゴーヤのアーモンドがらめ		いりこ		ゴーヤ	砂糖・小麦粉・片栗粉	カシューナッツ・アーモンド油	醤油・みりん・酢	20.2
	ごもく五目みそ汁	油揚げ・みそ	ワカメ	人参・ネギ	玉ねぎ・切干大根・えのき	じゃが芋		いりこ・酒	1.9
水	2牛乳/ごはん		牛乳			こめ			631
	さばのごまみそ焼き	さば・みそ				砂糖	ごま	醤油・みりん・塩	27.4
	ほ干し大根の黒酢煮	豚肉・油揚げ		人参・さやいんげん	切り干し大根・こんにゃく	砂糖	油	醤油・酒・塩・みりん	21.0
	豆腐のふわふわ汁	卵・豆腐・かまぼこ		人参・小松菜	玉ねぎ・椎茸			いりこ・醤油・酒・塩	1.9
木	3牛乳/ごはん	ごはんの上に、鶏飯の具をのせ、スープをかけてたべましょ	牛乳			こめ			603
	がね	卵		人参・にら	玉ねぎ・ごぼう	さつま芋・小麦粉・片栗粉	油	塩	21.2
	鶏飯(具)/きざみのり	鶏肉・錦糸卵	きざみのり	人参・絹さや	椎茸・たくあん	砂糖		酒・塩・醤油・みりん	16.4
	鶏飯(スープ)			こねぎ・生姜				鶏ガラ・醤油・酒・塩・こしょう・みりん	2.4
金	4牛乳		牛乳						600
	ピザパン	ウインナー	シュレッドチーズ	人参・ピーマン	玉ねぎ	コッペパン	油	ケチャップ・ピザソース・塩・こしょう	24.0
	コーンポタージュ	ベーコン	スキムミルク・粉チーズ	人参・パセリ	玉ねぎ・コーン・マッシュルーム・にんにく・生姜	じゃが芋	バター	チキンガルスープ・ルウ・ホワイトソース・塩・こしょう	24.3
	あまなつ甘夏サラダ			人参	あまなつ甘夏・キャベツ・きゅうり	砂糖	油	すだちポン酢・塩・こしょう	3.2
月	7牛乳/ごはん	たなばたメニュー	牛乳			こめ			606
	星のコロッケ	豚肉			玉ねぎ	じゃが芋・小麦粉・パン粉・砂糖	油	塩・こしょう・醤油	18.6
	アーモンド和え			ほうれん草・人参	キャベツ・もやし	片栗粉	砂糖・アーモンド	醤油・みりん	15.9
	魚ソーメンの吸い物/七夕ゼリー	豆腐・錦糸卵・魚ソーメン	昆布	人参・豆腐	玉ねぎ・椎茸/パイン果汁	砂糖・水あめ		だし昆布・いりこ・醤油・酒・塩	1.9
火	8牛乳/ごはん		牛乳			こめ			639
	まつかぜやき松風焼	牛肉・豚肉・卵・豆腐・みそ			玉ねぎ	パン粉・砂糖	油	醤油・酒・塩	26.3
	えだまめ枝豆の酢の物		ちりめん	人参	えだまめ枝豆・きゅうり・キャベツ	砂糖		酢・醤油・塩	19.9
	冬瓜のそぼろ汁	鶏肉		人参・小松菜	冬瓜・玉ねぎ・しめじ・コーン・生姜	じゃが芋	油	チキンガルスープ・酒・醤油・みりん・塩	2.0
水	9牛乳/ごはん		牛乳			こめ			627
	スパニッシュオムレツ	卵・ベーコン		パプリカ・ピーマン	玉ねぎ	じゃが芋・砂糖・片栗粉	油	醤油・コンソメ・ケチャップ・ソース・デミグラスソース	22.5
	ツナサラダ	シーチキン		人参	きゅうり・コーン・玉ねぎ・キャベツ	砂糖		青じそドレッシング・塩	18.5
	肉団子と春雨のスープ	鶏肉・豚肉		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・たけのこ・きくらげ	春雨・パン粉	油	チキンガルスープ・醤油・みりん・塩・こしょう	2.3
木	10牛乳/ごはん/ふりかけ		牛乳・のり			こめ			649
	魚のカラフル南蛮漬け	赤魚		パプリカ	玉ねぎ	小麦粉・片栗粉・砂糖	油	酢・醤油・酒・塩・こしょう	24.9
	メロン				メロン				17.7
	さつま汁	鶏肉・油揚げ・みそ		人参・ねぎ	ごぼう・もやし・椎茸・こんにゃく・生姜	さつま芋	油	いりこ・酒	1.4
金	11牛乳/切れ目付き丸コッペパン		牛乳			コッペパン	ごま	塩	547
	冷やし中華	ハム・錦糸卵		人参・小松菜	もやし・きゅうり・きくらげ・レモン汁	砂糖	ごま油	酢・醤油・チキンブイヨン・冷やし中華スープ	24.1
	チキン照り焼きパティ	鶏肉・豚肉			玉ねぎ	じゃが芋・砂糖・小麦粉・パン粉	油	塩・こしょう	18.4
	レタス				レタス・きゅうり				3.0
月	14牛乳/ごはん		牛乳			こめ			631
	かぼちゃ南瓜のそぼろ煮	鶏肉・天ぶら		かぼちゃ・南瓜・にんじん・グリーンピース	玉ねぎ・こんにゃく・生姜	砂糖・片栗粉	油	いりこ・醤油・酒・みりん・塩	24.2
	ししやもの磯辺揚げ		ししやも・青のり			小麦粉	油		17.2
	きゅうりの即席漬け		昆布		きゅうり・生姜	砂糖		醤油・塩	1.9
火	15牛乳/ごはん		牛乳			こめ			595
	豚肉生姜炒め	豚肉			玉ねぎ・生姜	片栗粉	油	醤油・みりん・酒	23.4
	五目きんぴら	鶏肉	ききわかめ	人参・絹さや	ごぼう・れんこん・こんにゃく	砂糖	ごま油・ごま	醤油・酒・みりん・塩	16.6
	夏野菜のみそ汁	豆腐・みそ	ワカメ	人参・南瓜・さやいんげん	玉ねぎ・ナス			いりこ・酒	1.5
水	16牛乳/ごはん		牛乳			こめ			647
	肉団子とじゃが芋のカレー煮	鶏肉・豚肉・ちくわ・うずら卵		人参	玉ねぎ・枝豆	じゃが芋・砂糖・パン粉	油	ルウ・カレー粉・醤油・塩	21.5
	しそひじき和え		ひじき	ほうれん草・人参・しその実	キャベツ・きゅうり	砂糖		醤油	16.1
	すいか				すいか				2.3
木	17牛乳/ごはん		牛乳			こめ			619
	鶏肉の梅肉揚げ	鶏肉			にんにく・梅	片栗粉・小麦粉	油	塩・酒	24.9
	冬瓜の蜂蜜レモン和え	削り節		トマト	冬瓜・きゅうり・レモン汁	はちみつ		醤油	18.3
	かきたま汁	卵・豆腐・かまぼこ		人参・ネギ	玉ねぎ・えのき	片栗粉		いりこ・醤油・酒・塩	2.3
18金	◆◇給食ありません◆◇								
※7/21(月)～8/24(日)まで夏休み !! 休み中も「早ね、早起き、朝ごはん」を実践しましょう!									

※7/21(月)～8/24(日)まで夏休み !! 休み中も「早ね、早起き、朝ごはん」を実践しましょう!

7,8月分学校給食献立表

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー (Kcal)	
									たんぱく質(g)	
									脂質(g)	
									塩分(g)	
8/25月	◆◇給食ありません◇◆ 									
火	26 牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			594	
	麻婆豆腐	豆腐・鶏肉・豚肉・赤だしみそ		人参・にら	玉ねぎ・たけのこ・椎茸・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	ごま油・油	醤油・酒・中華スープ・豆板醤	22.7	
	ビーフン入りソテー	豚肉		人参・ピーマン	キャベツ・玉ねぎ・きくらげ	ビーフン	あぶら油	醤油・酒・オイスターソース・塩・こしょう・みりん	15.9	
	瀬戸内レモンゼリー				レモン汁	砂糖・水あめ			2.1	
水	27 牛乳/ごはん		牛乳			米			648	
	さんまかばすレモン煮	さんま			レモン・かばす果汁	砂糖・片栗粉		醤油・みりん	23.2	
	ひじきの三杯酢	卵	ひじき	人参	きゅうり・枝豆	砂糖	あぶら油	酢・醤油・酒	21.9	
	五目みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・ごぼう・えのき・切干大根			いりこ・酒	2.2	
木	28 牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			649	
	夏野菜のカレー	豚肉	粉チーズ	人参・南瓜・ピーマン	玉ねぎ・なす・にんにく・生姜・りんご	黒糖	あぶら油	ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・赤ワイン・カレー粉・チキンガラスープ	21.4	
	コールスローサラダ	ハム・シーチキン		人参	キャベツ・きゅうり・コーン	砂糖	コールスロードレッシング	塩・こしょう	22.4	
	福神漬け				なす・れんこん・だいこん・きゅうり	砂糖		醤油	2.8	
金	29 牛乳/ブレンパン		牛乳			ブレンパン			528	
	お好み焼き	豚肉・天ぷら・卵・削り節	牛乳・青のり	人参	キャベツ	小麦粉・山芋	あぶら油	酒・塩・お好みソース・ベーキングパウダー	22.1	
	フルーツ白玉	黒豆・豆乳			黄桃・りんご・バナナ・パイナップル・ぶどう・アセロラ	白玉餅・砂糖		赤ワイン・バニラエッセンス	19.7	
	卵とコーンのスープ	卵・ベーコン		人参・小松菜	玉ねぎ・きくらげ・コーン	片栗粉		醤油・塩・こしょう・中華スープ	2.7	