

# 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のとなる		(緑)おもに体の調子を整えるものとなる		(黄)おもにエネルギーのものとなる		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)
3 月	夏野菜入りカレーライス	牛肉		かぼちゃ・にんじん・ピーマン・トマトケチャップ	たまねぎ・なす・にんにく・アップルソース	精白米・麦・じゃがいも	カレールー・サラダ油	613
	牛乳	牛乳						
	コールスローサラダ		にんじん	キャベツ・きゅうり	上白糖	サラダ油	18.9	
4 火	米粉パン					米粉パン		593
	牛乳	牛乳						
	白桃ジャム					清水白桃ジャム		
	さけのバルサミコソースかけ	さけ				小麦粉・上白糖	サラダ油	
5 水	ミネストローネ	ベーコン		トマト・にんじん・パセリ・トマトピューレー	たまねぎ・セロリー・にんにく	マカロニ・じゃがいも	オリーブオイル	603
	ごはん					精白米		
	牛乳	牛乳						
	若どりのみそ炒め	若どり・中みそ		さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・しょうが	上白糖	サラダ油	
6 木	そうめん汁	かまぼこ・豆腐	昆布	にんじん・オクラ	たまねぎ	そうめん		586
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん			
	ごはん					精白米		
	牛乳	牛乳						
7 金	じゃがいものそぼろ煮	豚肉・さつまあげ・厚あげ		にんじん	たまねぎ・干しいたけ・えだまめ	じゃがいも・黒砂糖・でん粉	サラダ油	24.2
	キャベツのいそあえ		細切昆布		キャベツ・きゅうり			
	あっさりうどん			葉ねぎ		うどん		
10 月	牛乳	牛乳						585
	かきあげ	いか・大豆	干ひじき	かぼちゃ・にんじん	ごぼう・たまねぎ	小麦粉・でん粉	油	
	もやしのごまあえ			チンゲンサイ	もやし	上白糖	いりごま	
11 火	ごはん					精白米・麦		625
	牛乳	牛乳						
	豚肉の角煮	豚肉			こんにゃく・しょうが	黒砂糖	サラダ油	
	ゴーヤチャンプルー	厚あげ・花かつお		にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし・にがり・にんにく		ごま油	
12 水	くだもの(冷凍パイ)				冷凍パイ			602
	胚芽パン					胚芽パン		
	牛乳	牛乳						
13 木	白身魚のマヨネーズ焼き	ホキ		パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	29.3
	野菜スープ	ベーコン		にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	サラダ油	
	あなごのひつまぶし	あなご		みつば	ごぼう・根深ねぎ	精白米・上白糖	サラダ油	
14 金	牛乳	牛乳						593
	きゅうりの酢のもの		ちりめんじゃこ・わかめ		きゅうり・もやし	上白糖		
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん			
14 金	ごはん					精白米		607
	牛乳	牛乳						
	春巻					春巻	油	
14 金	中華炒め	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・もやし・きくらげ	じゃがいも	ごま油	17.9
	トマトスパゲティ	若どり・ベーコン		にんじん・トマト・ピーマン・トマトケチャップ・トマトピューレー	たまねぎ・にんにく	ソフトめん	ハヤシルウ・サラダ油	
	牛乳	牛乳						
14 金	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	上白糖	サラダ油	587

※ 都合により、献立が変更する場合があります。