

7月分 学校給食献立表

陵南小学校

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価
			(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのものになる			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	月	麦ごはん					精白米・麦			626
		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	酒・濃口しょうゆ	
		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・にがうり・にんにく		ごま油	オイスターソース・酒・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	27.8
		くだもの(冷凍パイ)				冷凍パイ				
2	火	牛肉とごぼうの甘からサンド	牛肉		にんじん	たまねぎ・ごぼう	米粉パン・上白糖	サラダ油	赤ワイン・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	590
		牛乳		牛乳						
		サマースープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・レタス・とうもろこし	じゃがいも・コーンスターチ	サラダ油	とりがら(も)・カレー粉・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	
										24.0
3	水	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	濃口しょうゆ・みりん・粉ざんしょう・出しがっお・出し昆布・うす口しょうゆ・みりん	624
		牛乳		牛乳						
		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		酢・濃口しょうゆ・食塩	
		笹だんご					笹だんご			24.3
4	木	ごはん					精白米			587
		牛乳		牛乳						
		若どりの塩こうじ焼き	若どり				塩こうじ	サラダ油	酒・みりん	
		冬瓜のみそ汁	油あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	たまねぎ・とうがん	じゃがいも		煮干	24.1
5	金	コーンラーメン	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	とりがら・豚骨・酒・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	589
		牛乳		牛乳						
		ゴーヤ&ポテトチップス				にがうり	でん粉・じゃがいも	油	食塩	
										24.9
8	月	夏野菜入りカレーライス	若どり	牛乳	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	カレールウ・サラダ油	赤ワイン・ウスターソース・食塩・こしょう	626
		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	ワインビネガー・食塩・こしょう	
		くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん				18.3
9	火	米粉パン					米粉パン			596
		牛乳		牛乳						
		りんごジャム					りんごジャム			
		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	白ワイン・食塩・こしょう・バルサミコ酢・濃口しょうゆ	29.2
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん・トマト・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	とりがら(も)・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	
10	水	わかめごはん		わかめ			精白米			589
		牛乳		牛乳						
		いりどり	若どり・平天・高野豆腐		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・たけのこ・干しいたけ・しょうが	じゃがいも・上白糖	ごま油	酒・濃口しょうゆ・食塩	
		ごま酢あえ			にんじん・こまつな	キャベツ	上白糖	いりごま	酢・濃口しょうゆ・食塩	24.6
11	木	ごはん					精白米			600
		牛乳		牛乳						
		赤魚の野菜あんかけ	赤魚		にんじん	しょうが・たまねぎ	でん粉・上白糖	油	酒・食塩・酢・濃口しょうゆ	
		みそ汁	豆腐・中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	たまねぎ	じゃがいも		煮干	24.2
12	金	肉うどん	牛肉・油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	ごぼう・たまねぎ・しめじ	うどん・黒砂糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・出しがっお・出し昆布・濃口しょうゆ・食塩	593
		牛乳		牛乳						
		おひたし			チンゲンサイ	キャベツ・もやし	上白糖		濃口しょうゆ・食塩	
		くだもの(冷凍ピーチ)				冷凍ピーチ				23.9
16	火	胚芽パン					胚芽パン			609
		牛乳		牛乳						
		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	白ワイン・食塩・こしょう	
		コーンスープ			にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・とうもろこし・クリームコーン	じゃがいも	サラダ油	とりがら(も)・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	29.2
17	水	ごはん					精白米			585
		牛乳		牛乳						
		じゃがいものそばろ煮	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	酒・濃口しょうゆ・食塩	
		キャベツのいそあえ		細切昆布		キャベツ・きゅうり			濃口しょうゆ	24.1

※ 都合により、献立が変更する場合があります。