7月分学校給食予定献立表

献立目標：暑さに負けない食事をしよう

2021．御前崎市立浜岡学校給食センター

日／曜日		献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	欠食校
			たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 kcal g
1		ごはん	米(こめ)							
		ぎゅうにゅう				牛乳 (ぎゅうにゅう)				
		とりそぼろいり あつやきたまご	砂糖(さとう) でん粉(ぶん) 小麦粉(こむぎこ)	植物油 (しょくぶつゆ)	卵(たまご) 鶏肉(とりにく) 大豆粉(だいずこ)			しょうが	酢　みりん 鰹だし　しょうゆ 塩　酒　昆布だし	
		じゃがいものごもくに	じゃが芋(いも) 砂糖	米油(こめあぶら)	牛肉(ぎゅうにく)		人参(にんじん) グリンピース	こんにゃく 玉(たま)ねぎ たけのこ	和風だし　みりん 酒　しょうゆ	
木		きゅうりとキャベツのあかしそあえ	砂糖		鰹削り節 (かつおけずりぶし)		赤(あか)しそ	きゅうり　キャベツ	しょうゆ　塩	幼 453 18.4 小 628 22.9 中 787 27.4
2		つゆひかりいりまるがたスライスパン	小麦粉　砂糖	ショートニング		脱脂粉乳 (だっしふんにゅう)	茶(ちゃ)		塩	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		シイラフライ	パン粉　小麦粉 でん粉	米油	シイラ				塩　こしょう	
		タルタルソース	水(みず)あめ 砂糖	菜種油 (なたねあぶら)	大豆粉			きゅうり　玉ねぎ レモン果汁(かじゅう) こんにゃく粉	酢　塩 りんご酢　からし	
金		かぼちゃのスープに	じゃが芋	米油	鶏肉		かぼちゃ　人参 パセリ	玉ねぎ　しめじ	ﾜｲﾝ　塩　こしょう ｺﾝｿﾒ	
		キャベツときゅうりのごまじゃこサラダ		ごま		しらす	人参	キャベツ　きゅうり	しょうゆ　塩	幼 478 21.1 小 604 27.2 中 754 33.7
5		ソフトめん	小麦粉						塩	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		かぼちゃチップ	小麦粉　でん粉	米油			かぼちゃ		塩	
		なすとトマトのミートソース	砂糖　小麦粉	米油 豚脂(とんし) パーム油(ゆ)	豚肉(ぶたにく) 鶏肉　大豆粉	チーズ	人参　トマト グリンピース	玉ねぎ　マッシュルーム なす　にんにく	ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ ｿｰｽ　ﾜｲﾝ　塩 こしょう	
月		おなかすっきりサラダ	水あめ　砂糖		大豆粉		青(あお)じそ	キャベツ　きゅうり レモン果汁 こんにゃく	塩　しょうゆ　酢 鰹だし　みりん	
		メロン						メロン		幼 488 19.2 小 675 26.2 中 817 31.4
6		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		さわらのしおこうじやき	こうじ 砂糖		鰆(さわら)				塩　みりん	
		ほうれんそうのかきたまじる	でん粉		卵 豆腐(とうふ)		人参 ほうれん草(そう)	玉ねぎ	しょうゆ　塩 昆布だし だし用削り節　酒	
火		なすとピーマンのみそいため	砂糖	ごま油　ごま	鶏肉　みそ		ピーマン	しょうが　なす	しょうゆ　みりん	幼 443 21.0 小 614 28.6 中 747 34.7
7	七夕献立	たなばたちらしずし	米　砂糖 でん粉	植物油	卵	昆布(こんぶ)	人参	れんこん　ほししいたけ かんぴょう	酢　塩　和風だし しょうゆ　みりん 鰹だし	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		おほしさまコロッケ	じゃが芋　砂糖 パン粉　小麦粉 でん粉　水あめ	米油　豚脂 植物油	鶏肉　豚肉			玉ねぎ	塩　こしょう	
		たなばたじる	そうめん(小麦粉) ふ(小麦粉)				人参	玉ねぎ　えのきたけ	だし用削り節 しょうゆ　酒　塩 昆布だし	
水		だいずのいそに	砂糖	米油	鶏肉　大豆 ちくわ (ｽｹﾄｳﾀﾞﾗ　ｲﾄﾖﾘﾀﾞｲ)	ひじき	人参	枝豆(えだまめ)	しょうゆ　酒 みりん　和風だし	
		たなばたゼリー	水あめ　砂糖		豆乳 (とうにゅう)	寒天 (かんてん)		夏(なつ)みかん果汁 メロン果汁		幼 490 15.3 小 657 20.4 中 788 24.2
8		むぎごはん	米 大麦(おおむぎ)							
		ぎゅうにゅう				牛乳				北こ
		にしょくそぼろ	砂糖	米油	鶏肉　卵			枝豆　しょうが	しょうゆ　酒　塩	
		かぼちゃのみそしる			豆腐　みそ 油揚げ(あぶらあげ)		かぼちゃ	玉ねぎ	だし用削り節	
木		キャベツともやしのアーモンドあえ	砂糖	アーモンド				キャベツ　もやし	塩　しょうゆ	幼 462 21.9 小 641 29.9 中 782 36.4
9	インドの料理	ナン	小麦粉　砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	池幼 高幼 東小4年
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		キーマカレー	小麦粉　砂糖	豚脂　パーム油 米油	鶏肉　大豆粉		人参　ピーマン トマト	にんにく　玉ねぎ しょうが	ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　ｿｰｽ ﾜｲﾝ　塩　ｶﾚｰ粉 ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ	
		ひよこまめのスープ	ひよこ豆(まめ) じゃが芋	米油	ベーコン		人参　パセリ	玉ねぎ　キャベツ	ｺﾝｿﾒ　塩　こしょう ﾜｲﾝ	
		きゅうりとコーンのサラダ	砂糖	米油	ハム			きゅうり　とうもろこし	酢　塩　こしょう	
金		マンゴープリン	砂糖	ココナッツ パウダー	卵　大豆粉	乳製品 (にゅうせいひん)		マンゴー		幼 480 21.2 小 654 29.0 中 790 35.1

●○　2日（金）　つゆひかり入り丸型スライスパンにシイラフライ、タルタルソースをはさんで食べましょう。●○

日/曜日		献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	欠食校
			たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 kcal g
12		とうもろこしごはん	米　大麦	米油				とうもろこし	塩　酒	東小4年
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		レバーのケチャップあえ	でん粉　砂糖	米油	豚レバー　豚肉			レモン果汁	ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　ｿｰｽ ﾜｲﾝ　塩	
		とうがんスープ	でん粉		鶏肉		人参　葉(は)ねぎ	しょうが 冬瓜(とうがん) ほししいたけ	しょうゆ　酒 ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ　塩 こしょう	
月		チンゲンサイのツナいため		ごま油　ごま	鮪油漬け (まぐろあぶらづけ)		チンゲン菜(さい)	キャベツ	塩　しょうゆ みりん	幼 462 21.4 小 640 29.1 中 781 35.3
13		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		あげぎょうざ	小麦粉　パン粉 砂糖　でん粉	米油	豚肉　鶏肉			キャベツ　玉ねぎ しょうが	しょうゆ　塩 こしょう	
		ちゅうかコーンスープ	でん粉		卵　豆腐		人参　ほうれん草	玉ねぎ　とうもろこし	中華ｽｰﾌﾟ　ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ 塩　こしょう しょうゆ	
火		チンジャオロースー	砂糖　でん粉	ごま油	豚肉		ピーマン	にんにく　しょうが たけのこ	しょうゆ　酒 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　みりん	幼 472 19.1 小 655 25.9 中 800 31.2
14		むぎごはん	米　大麦							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		たまごロールやき	砂糖　でん粉	植物油	卵				鰹昆布だし　酢 しょうゆ　みりん 塩	
		なつやさいのカレー	小麦粉　砂糖	豚脂　パーム油 米油	豚肉　大豆粉	チーズ	人参　ピーマン かぼちゃ　トマト	玉ねぎ　なす とうもろこし にんにく　しょうが りんご	ﾜｲﾝ　ｿｰｽ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　塩 こしょう　ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ ｺﾝｿﾒ　ｶﾚｰ粉	
水		フルーツミックスゼリー	砂糖		豆乳	寒天		パイン　みかん 黄桃(おうとう) りんご果汁 ぶどう果汁　もも果汁		幼 507 17.9 小 705 24.1 中 864 28.9
15	東京都の料理	ふかがわめし	米　砂糖	米油	油揚げ　あさり		人参	しょうが	酒　塩　しょうゆ	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		あじのなんばんづけ	でん粉　砂糖	米油	鯵(あじ)				しょうゆ　酢 唐辛子	
		わかめとじゃがいものみそしる	じゃが芋		豆腐　みそ	わかめ	人参　葉ねぎ	大根　えのきたけ	だし用削り節	
木		こまつなのいそかあえ				のり	小松菜(こまつな)	もやし	しょうゆ	
		れいとうパイン	砂糖					パイン		幼 443 20.1 小 602 27.3 中 725 33.0
16		しょくパン	小麦粉　砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	
		マーマレードジャム	水あめ　砂糖					夏みかん　みかん いよかん		
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		タンドリーチキン			鶏肉	ヨーグルト		玉ねぎ	塩　カレー粉 ﾊﾟﾌﾟﾘｶ	
金		なつやさいスープ	パン粉　小麦粉		ミートボール (鶏肉　豚肉)		人参　トマト	なす　玉ねぎ ズッキーニ	塩　こしょう ｺﾝｿﾒ　ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ	
		ポテトサラダ	じゃが芋　水あめ	植物油	大豆粉		人参	きゅうり　レモン果汁 こんにゃく粉	塩　こしょう 酢　りんご酢	幼 484 20.4 小 619 26.9 中 798 34.1
19	ふるさと給食の日	うどん	小麦粉						塩	
		ぎゅうにゅう				牛乳				池幼 高幼
		ちくわのいそべあげ	小麦粉	米油	ちくわ (ｽｹﾄｳﾀﾞﾗ　ｲﾄﾖﾘﾀﾞｲ)	青のり				
		カレーうどん	小麦粉　砂糖	米油　豚脂 パーム油	豚肉　油揚げ 大豆粉	チーズ	人参　葉ねぎ トマト	玉ねぎ　しめじ りんご　にんにく しょうが	ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ しょうゆ　ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ 和風だし だし用削り節　ｿｰｽ 酒　塩 ｶﾚｰ粉	
月		みずなのごまあえ	砂糖	ごま　ごま油			水菜(みずな)	キャベツ　きゅうり	塩　しょうゆ　酢	
		すいか						すいか		幼 454 19.2 小 632 26.4 中 758 31.6
20	土用の丑の日献立	ぼくめし	米　大麦 でん粉　砂糖	植物油	鰻(うなぎ) 卵			ごぼう　こんにゃく 枝豆	しょうゆ　酒　塩 みりん　鰹だし	
		ぎゅうにゅう				牛乳				全幼
		かぼちゃコロッケ	じゃが芋　パン粉 小麦粉　砂糖 でん粉	豚脂　パーム油 米油	大豆粉	乳製品	かぼちゃ	玉ねぎ	塩	
		さわにわん	春雨(はるさめ)		豚肉		人参　葉ねぎ	たけのこ　玉ねぎ ほししいたけ	しょうゆ　酒　塩 だし用削り節	
火		きゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	鰹削り節			きゅうり	塩　しょうゆ　酢 唐辛子	幼 － － 小 636 22.6 中 775 27.0

※学校給食摂取基準　　小学校3.4年生　ｴﾈﾙｷﾞｰ650kcalたんぱく質21～33g　中学生ｴﾈﾙｷﾞｰ830kcalたんぱく質27～42g　※材料の都合により、献立が変更することがあります。
※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸は各自持参してください。※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL：86-2044)

2 朝ごはんを食べよう

農林水産省が、食育の取組についての情報発信及び普及啓発を目的として作成した**食育ピクトグラム**です。
2 朝ごはんを食べよう　「朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。」