

給食予定献立表

日	曜日	こんだて名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	食塩相当量 g
			おもに血や肉となり体を作るものになる	おもに体の調子を整え病気をしないようにする	おもにエネルギーになり体を動かすものになる	調味料類				
2	月	うめちやつけ かみかみかきあげ ピーナッツあえ ひたしあおまめ ぎゅうにゅう	わかめ だいず ちりめんじゃこ あさり くきわかめ たまご しろみそ あおだいず ひじき ぎゅうにゅう	みつば ながねぎ たまねぎ えだまめ にんじん ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ ごま さつまいも こむぎこ でんぶん あぶら さんおんとう ピーナッツ さとう	梅ちりめん 昆布茶 塩 しょうゆ かつおぶし こんぶ みりん 酢	626	22.1	19.3	2.9
3	火	タンメン あましよく とうもろこし じゃこのかりかりサラダ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	ぶたにく うずらたまご あさり なると たまご ぎゅうにゅう エビミルク ちりめんじゃこ	しょうが キャベツ にんじん ながねぎ もやし しなちく きくらげ とうもろこし コーン ブロッコリー きゅうり グレープフルーツ	ちゅうかめん サラダあぶら でんぶん こむぎこ さとう くるごとう マーガリン さんおんとう アーモンド	酒 塩 薄口しょうゆ こしょう 豚鶏スープ 鶏スープ ペーキングパウダー 酢	612	24.6	20.1	3.0
4	水	ごはん にくどうふ ごまじゃこあえ みそしる パイン ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ ちりめんじゃこ しろみそ あぶらあげ あかみそ ぎゅうにゅう	ながねぎ たまねぎ にんじん ほしいたけ さやいんげん ほうれんそう キャベツ パイン	こめ むぎ さんおんとう ごま じゃがいも	酒 みりん しょうゆ かつおぶし	612	27.8	17.9	2.6
5	木	クロワッサン ナスととうふのラザニア コーンサラダ ポテトのクリームスープ オレンジ ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく あさり チーズ ちりめんじゃこ ベーコン はなまめ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ なす マッシュルーム にんにく トマト コーン キャベツ きゅうり しょうが きくらげ オレンジ	クロワッサン サラダあぶら さとう じゃがいも でんぶん こめこ ごまあぶら	赤ワイン ケチャップ ハヤシルウ 塩 こしょう チリパウダー 酢 薄口しょうゆ 酒 豚鶏スープ	696	27.3	35.5	3.2
6	金	えだまめごはん さけのマヨガーリックやき ごまあえ たなばたじる メロン ぎゅうにゅう ★七夕のメニューです。	ぎんざけ しろみそ あさり かまぼこ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	えだまめ たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ えのきたけ ながねぎ メロン	こめ マヨネーズ さんおんとう ごま そうめん	塩 酒 こしょう にんにく粉 みりん しょうゆ 薄口しょうゆ かつおぶし	604	26.1	19.1	2.9
			★おはしのひ、6年生の教室で行います。							
9	月	ごはん じゃこピーふりかけ にくじゃが けんちんじる きなこまめ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく とりにく あぶらあげ いらだいず きなこ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく ほしいたけ きぬさや ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	こめ むぎ ピーナッツ ごま サラダあぶら じゃがいも さんおんとう さといも さとう	薄口しょうゆ 酒 みりん しょうゆ かつおぶし 塩	617	25.8	17.2	2.1
			※4年生は校外学習のため給食がありません。							
10	火	トマトスパゲティ くきわかめのサラダ こめこのオレンジケーキ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	とりにく あさり くきわかめ たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン オレンジピューレ オレンジ グレープフルーツ	スパゲティ オリーブゆ サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら アーモンド こめこ こむぎこ バター さとう	トマトソース ケチャップ 塩 こしょう コンソメ 白ワイン ローリエ 酢 薄口しょうゆ ペーキングパウダー キュラソー	648	24.1	22.0	2.9
11	水	ぶたキムチどん ししゃもフリッター とうふのちゅうかスープ すいか ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり ししゃも フリッター かにかまぼこ とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キムチ はくさい たまねぎ ながねぎ いら にんじん きくらげ こまつな すいか	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん あぶら	しょうゆ 酒 塩 こしょう みりん 薄口しょうゆ 豚鶏スープ 中華スープの素	611	27.9	21.0	2.3
12	木	セルフドッグ カレーポテト アーモンドサラダ たまごときゃべつのスープ れいとうりんご ぎゅうにゅう	フランクフルト ベーコン いんげんまめ たまご ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん コーン ブロッコリー きゅうり しょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム りんご	コッペパン じゃがいも サラダあぶら さんおんとう アーモンド	ケチャップ カレーこ 塩 薄口しょうゆ 酢 こしょう 酒 豚鶏スープ	629	24.1	25.8	4.0
13	金	ごはん さんまのユーリンチソース ツナあえ みそしる パイン ぎゅうにゅう	さんま ツナフレーク あぶらあげ わかめ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが にんにく にんじん こまつな もやし だいこん パイン	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さんおんとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 酒 みりん かつおぶし	604	22.0	24.0	2.3
17	火	なつやさいのカレーライス はるさめサラダ カクテルポンチ ぎゅうにゅう ★1学期さいごの給食です。	ぶたにく あさり ツナフレーク ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん スズキーニ あかピーマン オクラ トマト りんご キャベツ きゅうり なつみかんかん パインかん ももかん	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも はるさめ ごまあぶら さとう ごま カクテルゼリー	赤ワイン 塩 こしょう 豚鶏スープ カレールウ ウスターソース カレーこ 酢 しょうゆ 白ワイン	675	19.1	17.6	2.2
今月の目標		すききらいしないでたべよう。				中学年平均	630	24.6	21.8	2.8

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。 学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 640kcal、たんぱく質 24g、脂肪※ 17.8~21.3g、塩分 2.5g未満 ※脂肪については、学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%

7月の主な食材の産地

野菜・果物:じゃがいも(長崎・千葉) にんじん(千葉) 玉ねぎ(兵庫) 長ねぎ(千葉) とうもろこし(千葉) きゅうり(千葉)
 キャベツ(群馬) ブロッコリー(長野) しょうが(高知) にんにく(青森) さつまいも(千葉) ごぼう(熊本)
 小松菜(茨城) ほうれん草(茨城) だいこん(青森) なす(千葉) スズキーニ(千葉) セロリー(長野)
 すいか(千葉) メロン(茨城) オレンジ(アメリカ) パイン(フィリピン)

