

7月献立表

| 日曜 | 献立名 | 主な材料 | | | 学校給食摂取基準 | | | | | |
|------|---|------------|-----------------------------|------------------------|--------------------------------------|--|-------------|------------|---------|------|
| | | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |
| | | あ | か | み | どり | き | いろ | 650 | 26.0 | 18.0 |
| 1 木 | 米粉パン とり肉のマーメイド焼き えだまめのマリネ ワンタンスープ | 牛乳 | とり肉 ぶた肉 牛乳 | にんじん こまつな | えだまめ たまねぎ もやし きゅうり キャベツ とうもろこし | 米粉パン ワンタンの皮 マーメイド | 油 ドレッシング | 648 | 32.5 | 25.0 |
| 2 金 | ごはん ハッシュドビーフ 和風サラダ アセロラゼリー | 牛乳 | 牛肉 牛乳 生クリーム わかめ | にんじん | たまねぎ しめじ グリルピーズ だいこん きゅうり | ごはん 油 ごま バター ドレッシング | | 638 | 19.6 | 18.0 |
| 5 月 | ごはん ミナミカゴカマスのカレーマヨやき ひじきの五目豆 大根となめこのみそ汁 | 牛乳 | ぶた肉 大豆 ちくわ 油あげ とうふ みそ | にんじん | だいこん ねぎ なめこ | ごはん 油 さとう | | 638 | 27.2 | 20.4 |
| 6 火 | ミニバターロールパン なすのペンネミートソース 海そうサラダ マスカットジョア | 牛乳 | ぶた肉 牛乳 チーズ ジャョウ わかめ | にんじん | なす たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり | パン ペンネマカロニ 油 ごま ドレッシング | | 658 | 28.2 | 19.0 |
| 7 水 | わかめごはん 星のコロッケ(ソース) こまつなのおひたし おりひめスープ たなばたゼリー | 牛乳 | ぶた肉 なると 牛乳 チーズ わかめ | こまつな にんじん | もやし キャベツ たまねぎ | ごはん 油 じゃがいも はるさめ | | 668 | 18.0 | 17.4 |
| 8 木 | バーガーパン チーズ ドミグラスソースハンバーグ イタリアンサラダ パンキンポターージュ | 牛乳 | とり肉 ぶた肉 牛乳 生クリーム チーズ | ブロッコリー パプリカ かぼちゃ | きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし | パン さとう バター ドレッシング | | 677 | 27.4 | 25.7 |
| 9 金 | もち麦ごはん 具だくさんマーボー豆腐 かき菜入りあげきょうざ 1こ コロコロきゅうり | 牛乳 | とうふ ぶた肉 牛乳 みそ | にんじん かき菜 | ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり | ごはん もち麦 油 さとう ごま油 でんぷん きょうざの皮 | | 639 | 24.9 | 19.5 |
| 12 月 | ◆世界の料理～日本～ 赤飯(ごま塩) 銀ざげの西京やき ちくぜん煮 ゆばのすまし汁 さくらゼリー | 牛乳 | 銀鮭 とり肉 牛乳 ゆば みそ | にんじん いんげん ほうれんそう | たけのこ ごぼう れんこん ねぎ | 赤飯 麩 油 ごま さとう いも さとう | | 645 | 27.3 | 12.1 |
| 13 火 | キャロットパン ハムチーズピカタ ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ | 牛乳 | たまご ハム 牛乳 チーズ パン チーズ | にんじん トマト ブロッコリー | たまねぎ キャベツ しめじ とうもろこし カリフラワー | パン マカロニ 油 バター ドレッシング | | 644 | 23.2 | 23.7 |
| 14 水 | もち麦ごはん 夏やさいカレー たこナゲット2こ サイダーゼリーよせ | 牛乳 | ぶた肉 たこ 牛乳 いか | にんじん パプリカ かぼちゃ | なす スズキーニ たまねぎ みかん パイナップル | ごはん もち麦 油 さとう | | 725 | 23.1 | 21.0 |
| 15 木 | ミニココアカップパン とんこつラーメン えびしゅうまい2こ チョレギサラダ | 牛乳 | ぶた肉 えび 牛乳 のり | にんじん | もやし ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ | パン 中華めん 油 ごま しゅうまいの皮 | | 637 | 25.6 | 21.6 |
| 16 金 | ごはん 五目肉じゃが こまつなのごまあえ とうふ(しょうゆ) | 牛乳 | ぶた肉 みそ 牛乳 とうふ | にんじん こまつな | ごぼう えだまめ もやし | ごはん 油 じゃがいも ごま さとう | | 634 | 23.5 | 15.3 |
| 19 月 | ごはん ぶたキムチいため 中華スープ 冷凍みかん | 牛乳 | ぶた肉 たまご 牛乳 とうふ とり肉 | にら にんじん チンゲンサイ | 大豆もやし はくさい みかん | ごはん 油 でんぷん ごま油 | | 674 | 27.5 | 20.5 |
| 20 火 | ミルクコップパン メンチカツ(ソース) だいこんのマリネ えびとたまごのスープ | 牛乳 | とり肉 ぶた肉 牛乳 えび たまご | にんじん ほうれんそう | だいこん きゅうり たまねぎ | パン パン粉 油 でんぷん ドレッシング ごま油 | | 592 | 27.1 | 21.9 |

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。
※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくんで食べることをご指導ください。特に魚は小骨が残っている場合もありますので、気をつけて食べましょう。

※6月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。【水煮大豆、大根、きゅうり、冷凍枝豆、キャベツ、豚肉、じゃがいも、冷凍小松菜、にんじん、ねぎ、冷凍とうもろこし、鶏肉、もやし、チンゲンサイ、しらたき、冷凍ほうれん草、みそ、大豆もやし、豆腐、たまねぎ】

● 夏休み家族料理教室について ●

例年、夏休みに行っております家族料理教室ですが、誠に残念ではありますが、新型コロナウイルス感染症の感染状況などを踏まえ、今年度も中止とさせていただきます。

