



7月分給食献立予定表



学悠館高等学校

日付	こ ん た て め い	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質エネルギー比(%)	お も な ざ い り ょ う					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1 (火)	タンメン てんぐにらまんじゅう バナナヨーグルト 牛乳	786 34.8 22.9 5.2	786 34.8 26.1	ぶた肉 牛乳	ヨーグルト	しいたけ にんじん キャベツ ニンニク	ねぎ もやし ごまつな バナナ	ラーメン てんぐにら	サラダ油 グラニュー糖
2 (水)	麦飯 イカフライ 肉じゃが 切干大根のさっぱりサラダ 味噌汁 牛乳	825 35 22.9 2.7	825 35 22.5	いかフライ サラダ油 みそ	ぶた肉 生揚げ 牛乳	キャベツ もやし にんじん えのきたけ	切干大根 きゅうり たまねぎ	おおむぎ サラダ油 ごま しらたき	むぎ さとう じゃがいも 中ざら
3 (木)	カレーピラフ さわらのパン粉焼き ハムのマリネ ニンニクスープ ヨーグルト 牛乳	867 39.7 31.2 3.6	867 39.7 32.4	とり肉 さわら ロースハム たまご	バター チーズ ベーコン 調整粉乳	たまねぎ にんじん ニンニク	ミックス ベジタブル しょうな	ごめ おむぎ パン粉 オリーブ油	強化米 サラダ油 フランスパン
4 (金)	麦飯 白身魚のピリ辛焼き じゃがいものきんぴら 蒸しシューマイ 中華スープ チーズ 牛乳	806 33.8 20.5 3.5	806 33.8 22.8	かかれい 豆腐 牛乳	しょうまい チーズ	おろし本生し アップルソース ピーマン チンゲンツァイ	ニンニク ねぎ にんじん	ごめ さとう じゃがいも	おおむぎ ごま でん粉
7 (月)	五目ごはん 星のコロッケ 牛乳 そうめん汁 セタゼリー 根菜炒煮	763 20.6 16 4.2	763 20.6 18.8	サラダ油 牛乳	なると	だいごん ごぼう しいたけ	にんじん ねぎ オクラ	ごめ コロッケ こんにゃく そうめん	強化米 サラダ油 中ざら セタ ごま 薄力粉 タルト
8 (火)	ご飯 鮭の西京焼き 干瓢のサラダ 人参のかき揚げ 味噌汁 レモンカスタードタルト 牛乳	895 36.4 23.5 5.5	895 36.4 23.6	さけ たまご たまご 牛乳	みそ 素干えび 油揚げ	かんぴょう にんじん たまねぎ	えのきたけ もやし なす	ごめ さとう サラダ油	ごま 薄力粉 タルト
9 (水)	ビビンバ丼 牛肉とレタスのスープ きびなごカリカリフライ オレンジ 牛乳	887 33.4 31.4 2.7	887 33.4 31.8	ぶた肉 きびなご	牛肉 牛乳	ニンニク もやし レタス バレンシア	にんじん ごまつな しょうが	ごめ さとう 純ごま油	むぎ ごま サラダ油
10 (木)	スパゲティミートソース フルーツ和え アンサンブルエッグ 牛乳	900 36 28.8 2.5	900 36 28.7	牛肉 調整粉乳 牛乳	バター オムレツ	たまねぎ にんじん しょうが フルーツ	セロリー ニンニク トマト バナナ	スパゲティ さとう グラニュー糖	オリーブ油 サラダ油
11 (金)	麦飯 もろの竜田揚げ ビーフン辛子和え 生揚げのそぼろ煮 味噌汁 チーズ 牛乳	809 37.2 20.8 2.8	809 37.2 23.1	モロ 生揚げ サラダ油 チーズ 牛乳	ロースハム とり肉 みそ 牛乳	にんじん たまねぎ	きぬさや かんぴょう	ごめ でん粉 ビーフン 中ざら	おおむぎ サラダ油 さとう じゃがいも
14 (月)	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き キャベツのレモンあえ 豆とトマトの煮物 味噌汁 牛乳 セリー	853 36.1 26.4 3.1	853 36.1 27.8	とり肉 大豆 サラダ油 わかめ	大豆 ベーコン 油揚げ みそ	しょうが きゅうり レモン汁 トマト	キャベツ にんじん たまねぎ ニンニク	ごめ さとう じゃがいも	ほちみつ オリーブ油 ゼリー
15 (火)	ご飯 なすの麻婆炒め 春雨サラダ 中華スープ 牛乳 杏仁豆腐	882 28.5 26.4 3.6	882 28.5 26.9	サラダ油 みそ たまご	ぶた肉 豆腐 牛乳	なす にんじん ニンニク もやし	たまねぎ ピーマン きゅうり トマト	ごめ でん粉 杏仁豆腐	さとう ほるさめ
16 (水)	豚しゃぶうどん とり天 キャロットサラダ 牛乳	835 40.7 32.5 5.8	835 40.7 34.9	ぶた肉 とり肉 サラダ油 牛乳	たまご焼き たまご ロースハム	きゅうり かぼちゃ たまねぎ	ニンニク にんじん	うどん 薄力粉	さとう でん粉
17 (木)	ご飯 鮭のチーズ焼き アスパラソテー スパゲティサラダ ベーコンスープ 牛乳	800 35.5 24.7 2.4	800 35.5 27.8	鮭切身 バター ベーコン 牛乳	チーズ ロースハム 牛乳	アスパラ にんじん たまねぎ	ミックスベジ きゅうり ほうれんそう	ごめ さとう	スパゲティ じゃがいも
18 (金)	大豆のドライカレーライス ハワイアンサラダ トマトとレタスのスープ ガリガリ君 牛乳	783 29 20.8 5.7	783 29 23.7	とり肉 ベーコン アイス	大豆 たまご 牛乳	たまねぎ ピーマン しょうが キャベツ	にんじん ニンニク トマトピューレ きゅうり	ごめ さとう	むぎ

都合により献立の変更をすることがあります。

生徒一人一回あたりの 学校給食摂取基準
エネルギー860Kcal
たんぱく質34g
脂質28g
塩分2.5g

今月のリクエストメニュー

3年生からのリクエストで
14日 鶏肉のハニーマスタード焼き です。

リクエストお待ちしております！！

sopa de ajo (ニンニクスープ)

スペイン語でsopa(ソパ)はスープ、ajo(アホ)はにんにくの意味です。ニンニクと玉ねぎをよく炒め、卵とパケットを入れます。赤い色は、パプリカ粉の色でつけて辛くはありません。今回は給食用にアレンジしました。暑い夏をニンニクスープで乗り切りましょう！！

暑い時期は食中毒に要注意！

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う 	肉以外の食材はよく洗う 	おかずは中心部までしっかり加熱する 75℃以上 	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る 	仕切りやカップを利用する 	ごはん、おかずは冷ましてから詰める 	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる 	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する 		

