

7月分 給食 献立 使用 食品 予定 表

※献立や使用する食品は都合により変更することがあります。

日付	献立名	小学部				お も な ざ い り よ う		
		中・高等部				おおきくなる	すっきりする	ちからがでる
		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g	血や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる
1 (月)	キーマカレーライス ゆばとこまつなのスープ ひよこ豆のサラダ あまなつゼリー 牛乳	594	25.0	18.7	2.2	ぶた肉 ゆば	たまねぎ トマト	こめ ゼリー
		787	31.4	22.0	2.8	ひよこ豆 牛乳	にんじん にんにく しょうが えのきたけ こまつな キャベツ	
2 (火)	麦ご飯 かき玉汁 いわしのうめ煮 大根サラダ プリン 牛乳	516	18.7	18.7	1.7	たまご 牛乳	こまつな ねぎ	こめ むぎ
		745	27.6	25.3	2.4	いわし	だいこん きゅうり にんじん	サラダ油 さとう プリン ごま油
3 (水)	ソース焼きそば わかめスープ はちみつ大根いも ヨーグルト 牛乳	633	19.2	24.8	2.8	ぶた肉 豆腐	キャベツ にんじん	焼きそば類 サラダ油
		790	22.7	30.2	3.6	わかめ ヨーグルト 牛乳	ピーマン たまねぎ	さつまいも はちみつ
4 (木)	麦ご飯 根菜のごま汁 ますのてり焼き おひたし みかんクレープ 牛乳	543	24.4	17.7	1.9	ます かつおぶし	ごぼう にんじん	こめ むぎ
		725	32.0	20.1	2.4	牛乳	だいこん ねぎ キャベツ ほうれん草	さとう さとも ごま クレープ ごま油
5 (金)	<たなばた献立> チキンピラフ トマトスープ 星のコロッケ せんキャベツ セタゼリー 牛乳	525	19.5	13.9	2.1	とり肉 白いんげん豆	たまねぎ にんじん	バター サラダ油
		745	25.5	17.5	2.8	牛乳	トマト キャベツ	こめ じゃがいも 小麦粉 パン粉 ゼリー
8 (月)	ご飯 卵スープ ハンバーグ ツナサラダ ぶどうゼリー 牛乳	587	23.3	23.1	2.1	たまご 豆腐	ほうれん草 キャベツ	こめ でん粉
		784	29.6	28.0	2.6	ぶた肉 ツナ 牛乳	きゅうり	サラダ油 さとう ゼリー
9 (火)	麦ご飯 とん汁 もろの煮つけ かいそうサラダ 桃缶 牛乳	544	25.8	16.8	2.5	ぶた肉 豆腐	ごぼう にんじん	こめ むぎ
		734	34.1	19.6	3.2	もろ 海藻 牛乳	だいこん キャベツ たまねぎ もも	じゃがいも こんにゃく サラダ油 さとう ごま油
10 (水)	黒パン ブルーベリージャム コンソメスープ ぶた肉のケチャップ炒め こふきいも レモンゼリー 牛乳	624	21.9	19.2	2.5	ぶた肉 牛乳	キャベツ ほうれん草	パン ジャム
		739	26.3	22.5	3.2		しめじ たまねぎ にんじん ピーマン パセリ	さとう サラダ油 じゃがいも ゼリー
11 (木)	ご飯 みそ汁 ささみカツ コーンサラダ ヨーグルト 牛乳	520	22.1	16.2	1.7	豆腐 ヨーグルト	ねぎ だいこん	こめ サラダ油
		749	31.5	21.4	2.3	とり肉 牛乳	ほうれん草 キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう
12 (金)	ビビンバどん はるさめスープ ぎょうざ フルーツあんぱんプリン 牛乳	601	20.9	20.2	2.3	ぶた肉 たまご	ほうれん草 切干大根	こめ さとう
		812	26.8	24.5	3.0	牛乳	にんじん にんにく しょうが たけのこ チンゲンサイ	サラダ油 はるさめ プリン ごま油
16 (火)	ご飯 ミネストローネ ほきのムニエル チーズサラダ りんごゼリー 牛乳	556	21.6	15.8	2.0	白いんげん豆 ほき	トマト グリンピース	こめ マカロニ
		738	28.3	18.3	2.5	牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	サラダ油 小麦粉 さとう ゼリー バター
17 (水)	麦ご飯 みそ汁 肉じゃが あつ焼き卵 ふりかけ ラ・フランスゼリー 牛乳	573	22.8	19.7	2.2	わかめ たまご	たまねぎ ほうれん草	こめ さとう
		762	28.7	23.2	2.7	ぶた肉 たまご 油揚げ	にんじん	むぎ じゃがいも こんにゃく ゼリー
18 (木)	ご飯 そうめん汁 ゴーヤチャンプルー とうがんとなま揚げのみそ煮 パインゼリー 牛乳	567	22.7	18.4	2.3	ぶた肉 生揚げ	たまねぎ しいたけ	こめ そうめん
		754	28.7	21.7	2.9	牛乳	にがり にんじん もやし とうがん オクラ	さとう ゼリー ごま サラダ油 ごま油
19 (金)	<地場産物活用献立> 夏野菜カレーライス かんぴょう入り卵スープ 温野菜サラダ とちおとめヨーグルト 牛乳	639	22.9	24.3	2.5	ぶた肉 たまご	なす たまねぎ スズキニ	こめ むぎ
		835	28.1	28.4	3.2	ヨーグルト 牛乳	にんじん トマト にんにく かんぴょう ほうれん草 ブロッコリー	サラダ油 でん粉

旬の食べ物

*とうがん(冬瓜)・・・夏に収穫されますが、冬まで保存がきくのでこの名前がついています。利尿作用があります。

*ゴーヤ(にがうり)・・・苦みが強いので、塩を振ったり、熱湯に通したりしてやわらげます。ビタミンCが豊富に含まれています。

一人あたりの学校給食摂取基準

	小学部	中・高等部
エネルギー	570kcal	780kcal
たんぱく質	24.2g	33.2g
脂質	15.8g	21.6g
塩分	2g未満	2.5g未満