

7月分 給食献立使用食品予定表

給食月目標～協力して後片付けをしよう～

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 (火)	スパゲティミートソース コンソメスープ コーンサラダ ラ・フランスゼリー 牛乳	606	31.4	17.0	2.5	牛肉 ぶた肉 牛乳	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース しいたけ ほうれん草	スパゲティ さとう サラダ油 ゼリー
		745	39.1	19.8	3.1			
2 (水)	ビビンバどん 中華スープ はちみつ大学いも ぶどうゼリー 牛乳	616	19.8	20.3	1.8	牛肉 たまご ほたて 牛乳	ほうれん草 もやし にんじん ニンニク しょうが チンゲンツアイ たまねぎ	こめ さとう サラダ油 ごま油 さつまいも はちみつ ゼリー
		821	24.9	24.2	2.3			
3 (木)	ご飯 ゆばとこまつなのスープ チキンソテー ゴーヤ入りツナサラダ ももゼリー 牛乳	554	24.4	19.9	1.6	ゆば とり肉 ツナ 牛乳	えのきたけ こまつな キャベツ ゴーヤ	こめ 小麦粉 サラダ油 ゼリー
		773	36.2	24.8	2.1			
4 (金)	麦ご飯 かんぴょうの卵とじ さばのみそ煮 かいそうサラダ みかんクレープ 牛乳	563	20.9	20.9	2.1	たまご 海藻 さば 牛乳	かんぴょう みつば たまねぎ きゅうり にんじん	こめ クレープ むぎ サラダ油 さとう
		791	30.4	26.0	2.9			
7 (月)	<たなばた献立> カレーピラフ たなばたスープ ほしがたハンバーグ フライドポテト たなばたゼリー 牛乳	609	21.2	19.8	2.8	ウィンナ ぶた肉 たまご とり肉 牛乳 たら	グリーンピース たまねぎ オクラ にんじん とうもろこし	サラダ油 こめ じゃがいも ゼリー
		806	27.5	24.4	3.7			
8 (火)	麦ご飯 けんちん汁 ぶた肉のしょうが焼き からしあえ りんごゼリー 牛乳	545	18.8	17.6	1.7	とうふ ぶた肉 牛乳	ごぼう にんじん だいこん しょうが ニンニク キャベツ ほうれん草	こめ ゼリー むぎ さといも サラダ油
		762	27.1	25.3	2.1			
9 (水)	黒パン ブルーベリージャム ミネストローネ さけのムニエル チーズサラダ プリン 牛乳	656	26.2	22.1	2.8	白いんげん豆 さけ チーズ 牛乳	トマト グリーンピース 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	パン ジャム マカロニ サラダ油 小麦粉 さとう バター プリン
		782	33.4	25.7	3.5			
10 (木)	麦ご飯 みそ汁 とんかつ せんキャベツ 大根サラダ とちあいかヨーグルト 牛乳	554	20.1	20.9	2.0	わかめ ヨーグルト ぶた肉 牛乳	えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんじん いちご	こめ むぎ サラダ油 さとう 小麦粉 パン粉
		811	28.2	30.2	2.7			
11 (金)	ハヤシライス 卵スープ ビーンズサラダ アセロラゼリー 牛乳	619	20.8	22.0	2.6	牛肉 たまご ミックスビーンズ 牛乳	にんじん たまねぎ ニンニク アスパラ キャベツ ブロッコリー	こめ むぎ ゼリー サラダ油 でん粉 さとう
		798	25.8	26.3	3.2			
14 (月)	ご飯 くきわかめスープ マーボーなす ぎょうざ フルーツあんりんプリン 牛乳	580	21.6	22.2	2.0	くきわかめ ベーコン ぶた肉 牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん なす ねぎ ニンニク なら キャベツ	こめ サラダ油 さとう でん粉 ごま油 プリン 小麦粉
		795	28.1	27.5	2.7			
15 (火)	<A小低リクエスト献立> ご飯 みそ汁 とり肉のから揚げ ほうれん草のいそかあえ レモンゼリー ミルメーク 牛乳	600	25.4	19.6	2.1	油揚げ 牛乳 とり肉 かまぼこ のり	だいこん ねぎ しょうが ニンニク ほうれん草 にんじん	こめ でん粉 サラダ油 ゼリー
		813	34.4	24.9	2.7			
16 (水)	麦ご飯 とうがん入りとん汁 たらのてり焼き すのもの いちごゼリー 牛乳	548	25.9	15.3	2.2	ぶた肉 とうふ ハム 牛乳	ごぼう にんじん とうがん きゅうり とうもろこし	こめ ゼリー むぎ じゃがいも こんにゃく サラダ油 小麦粉 はるさめ
		739	34.3	17.4	2.8			
17 (木)	<地場産物活用献立> 夏野菜カレーライス コンソメスープ 温野菜サラダ 栃木県産生乳ヨーグルト 牛乳	615	20.9	23.8	2.2	ぶた肉 ヨーグルト 牛乳	なす たまねぎ トマト ニンニク キャベツ とうもろこし マッシュルーム かぼちゃ	こめ むぎ サラダ油
		808	25.7	28.0	2.7			

※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。

*** 地場産物活用献立 ***

栃木県産の米、ぶた肉、トマト、なす、にんじん、牛乳、ヨーグルトを使用する予定です。



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