

2023年



## 7月 学校給食 予献立表

日曜日	献立名	[1,2群]	[3,4群]	[5,6群]	[その他]	エネルギー	蛋白質(%)
		体を作る食品	体を整える食品	エネルギー	調味料等		
3月	★牛乳 ご飯 肉団子の酢豚風 小松菜ともやしのナムル 冷凍みかん	★牛乳 肉団子	玉葱 人参 しめじ 人参 赤ピーマン 黄ピーマン のり もやし 小松菜 にんにく 冷凍みかん	米 揚げ油 三温糖 小麦粉 サラダ油	トマトケチャップ 一味唐辛子	745	22.5
4火	★牛乳 ★ツイストパン さわらのジェノベーゼ ごぼうサラダ ミネストローネ	★牛乳 さわら(でん粉付き)	にんにく パジルペースト きゅうり ごぼう 人参 コーン ベーコン 金時豆 手切豆 大豆	★ツイストパン 揚げ油 オリーブ油 三温糖 ごま じゃが芋 オリーブ油 三温糖	マヨ オリーブ風味調味料 オリーブ風味調味料 ローリエパウ	844	31.0
5水	★牛乳 中華丼 (麦ご飯) (具) 大学芋 とうもろこし	★牛乳 豚肉	生姜 白菜 玉葱 人参 揚げのこ チンゲン菜 きくらげ	米 麦 ごま油 でん粉 さつまいも 揚げ油 三温糖 ごま	オイスターソース	796	25.8
6木	★牛乳 ご飯 味噌カツ ポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	★牛乳 豚カツ	人参 きゅうり コーン	米 揚げ油 三温糖 じゃが芋	京味噌 マヨネーズ風味調味料 白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)	787	27.1
7金	★牛乳 なすのかけ汁 (★地粉うどん) うどん (汁) 星のコロッケ ごま和え ★七夕デザート	★牛乳 豚肉 油揚げ	長葱 なす しめじ 小松菜 人参	★地粉うどん サラダ油 三温糖	だし(鰹節・昆布) 中濃ソース 白みそ ★七夕デザート	837	28.1
10月	★牛乳 わかめご飯 肉じゃが きびなこのサクサク揚げ きゅうりの浅漬け	★牛乳 わかめご飯の素 豚肉	玉葱 人参 さやいんげん	米 麦 じゃが芋 白滝 サラダ油 三温糖	だし(鰹節・昆布)	774	27.5
11火	★牛乳 ポークカレー (麦ご飯) (ルウ) 海藻サラダ ずいか	★牛乳 豚肉	玉葱 人参 にんにく 生姜 ソテーオニオン トマト缶 もやし 大根 きゅうり コーン	米 麦 じゃが芋 サラダ油 小麦粉 ごま油 三温糖 ごま	カレー粉 カレールウ	739	24.5
12水	★牛乳 ピザドック キャラメルポテト ひじきのサラダ	★牛乳 ウインナー チーズ	ソテーオニオン にんにく トマト缶 キャベツ きゅうり コーン 人参 レモン果汁 ソテーオニオン	コッペパン オリーブ油 さつまいも 揚げ油 パター グラニ オリーブ油 三温糖	ハラハリ粉 カレー粉 トッピング トッピング	770	24.3
13木	★牛乳 ご飯 親子煮 揚げ出し豆腐の枝豆あんかけ きゅうりとかぶのピリ辛和え	★牛乳 卵 鶏肉	玉葱 さやいんげん 干し椎茸 枝豆 きゅうり かぶ にんにく	米 お麩 白滝 サラダ油 三温糖 でん粉 揚げ油 三温糖 小麦粉 ごま油	だし(鰹節・昆布) だし(鰹節・昆布) トウバンジャン	806	36.1
14金	★牛乳 ゾーナー(沖縄風炊込みご飯) ゴーヤチャンプル もずくの酢の物 ★シークワーサーゼリー	★牛乳 豚肉 昆布 豆腐 卵 豚肉 もずく	人参 干し椎茸 小葱 もやし ゴーヤ きゅうり	米 麦 ごま油 ごま油 三温糖	★シークワーサーゼリー	737	33.2
18火	★ミルクコーヒー ★ほちみつパン タンドライチキン ほうれん草のソテー レタスと卵のスープ	★ミルクコーヒー ★ほちみつパン 鶏肉 フレーンヨーグルト	にんにく 生姜	★ほちみつパン 揚げ油 三温糖	ドマドグチャップ カレー粉	771	33.2
19水	★牛乳 キムチチャーハン 春巻き 中華風卵スープ 冷凍みかん	★牛乳 豚肉	白菜キムチ 長葱 グリンピース 長葱 コーン 小松菜 えのき茸 きくらげ 冷凍みかん	米 麦 ごま油 春巻き 揚げ油 ごま油 でん粉	ガラボン(豚骨) ガラボン(豚骨)	802	24.4
20木	★牛乳 ご飯 いわしのかば焼き ゆかり和え 豚汁	★牛乳 いわし(でん粉付き) 豚肉 豆腐	キャベツ きゅうり 人参 大根 人参 長葱	米 揚げ油 三温糖 こんにゃく サラダ油	ゆかり 白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)	782	33.5
21金	★牛乳 夏野菜と和(ハゲ)の トマト(ハゲ) (ソース) スペイン風オムレツ コーンサラダ ★レモンガスターダルト	★牛乳 鶏肉 チーズ オムレツ	玉葱 黄ピーマン にんにく 生姜 ニホヒレ 塩ビレ キャベツ きゅうり コーン 人参 レモン果汁 ソテーオニオン	スパゲッティ オリーブ油 オリーブ油 オリーブ油 三温糖	ドマドグチャップ 口	773	30.7
回数	※「その他」に含まれる次の食品は、記載を省略しています。					平均	
14	食塩 しょう油 しょうゆ 穀物酢 本みりん 料理酒(清酒・赤ワイン・白ワイン) 強化米 ※ ★のマークがついているものは、個包装されています。					783	28.7