7月分学校給食献立予定表

【小学校】

日

日

●▲■の記号 について (栄養三色)

血や筋肉・骨になり体を作るもとになる (にく・さかな・ぎゅうにゅうなど) 動く力・体温のもとになる ▲黄…

(ごはん・パン・あぶら・バタ ■緑· 体の調子をととのえる (やさい・くだものなど)

日

栄養

本町教育委員会 一人 栄養 分量 三色 栄養 三色 献立名 食品名 献立名 食品名 献立名 食品名 曜日 分量 分量 曜日 曜日 め こめ 米飯 米飯 米飯 こめ ☆ぎゅうにゅう 1本・206 ☆ぎゅうにゅう 1本・20 ☆ぎゅうにゅう ullet☆牛乳 ☆牛乳 ☆牛乳 とりももにく アジ 1個・60 1切れ・50 1切れ・50 • 鶏肉のアドボ サワラの香味ソースかけ アジフライ じゃがいもでんぷん こめあぶら(揚物用) しおこしょうさけ 0.02 こいくちしょうゆ あおねぎ 0.5 にんにく ナンプラー こいくちしょうゆ 1.5 0.02 こめこ こしょう じゃがいもでんぷん 3 15 げんまいフレーク にがうり こめあぶら(揚物用) ゴーヤーとツナのソテ・ みりん マグロ米油漬 たまねぎ コチジャンこしょう 濃厚ソース 0.01 乾燥だいず にんじん 大豆と糸こんにゃくの煮 10 • ごまあぶら こいくちしょうゆ しお こまつな はくさい にんじん こいくちしょうゆ 糸こんにゃく とりむねにく にんじん 0.5 0.6 35 小松菜のお浸し 11 5 5 0.3 0.5 0.1 10 \Box 日 \Box こしょう 0.01 あおねぎ かつおぶしけずりぶし つちしょうがこめあぶら (火) (月) 0.5 (金) フォー ぶたももにく はくさい ベトナム風汁麺 15 8 さとう 1.8 ちらしかまぼこ こいくちしょうゆ 3.5 七タスープ おくら たまねぎ にんじん にら にんじん けずりぶし こまつな たまねぎ 20 15 すまし汁 10 5 7 うすくちしょうゆ ナンプラー しお はるさめ けずりぶし うすくちしょうゆ にんじんえのきたけ 2.5 0.5 0.2 けずりぶし こしょう うすくちしょうゆ 0.03 しお 0.3 2 0.3 0.3 こしょう 0.03 しお ばいせんこんぶ • 七夕デザート |エネルギー| たんぱく | しぼう キラキラ餅 1個・40 エネルギー たんぱく しぼう エネルギー たんぱく しぼう 19.4g 24.6% 26% 85 75 10 • 米飯 米飯 おしむぎ ☆ぎゅうにゅう 1本・206 ☆ぎゅうにゅう • ☆牛乳 ☆牛乳 ☆ぎゅうにゅう 1本・206 ☆牛乳 ぶたももにく プルコギ ちくわの磯辺揚げ ちくわ 0.5本・25 乾燥だいず • 大豆のタコライスの具 たまねぎ 35 ぶたミン たまねぎ あおのり こめあぶら(揚物用) こめあぶら 0.5 _ にんじん リンゴピューレ さとうコチジャン • にんにく ささ身ときゅうりの酢の物 とりささみ水煮 10 40 こんにく こめあぶら -マト角切り(缶) きゅうり にんじん 26 14 7.5 0.02 0.2 トマトケチャップ 濃厚ソース 一味とうがらし ポークブイヨン . こいくちしょうゆ しおこしょう うすくちしょうゆ 0.02 しお こしょう きゃべつ しお 0.3 ツナとじゃがいもの和え物 じゃがいも マグロ米油漬 こまつな 60 40 日 日 日 冬瓜の煮物 とうがん ぶたももにく 凍り豆腐 (水) (火) (月) 15 5 8 0.6 0.3 にんじん にんじん こいくちしょうゆ しお こしょう さやいんげん ぶなしめじ つちしょうが とりむねにく たまねぎ 15 チキンスープ 0.3 30 15 0.0 0.5 1.3 3.2 にんじん こめあぶら セロリー あおねぎ とりがらスープ うすくちしょうゆ けずりぶし さとう \blacktriangle こいくちしょうゆ 5.2 みりん 0.2 0.4 1.3 -・・ こゃがいもでんぷん こしょう 0.02 \blacktriangle ー たんぱく しぼう 64 31.6g 16.3g しぽう 17.8g ー たんぱく エネルギ しぼう kcal 25.6% kca 16.7% 27.8% 1ッペパン 1個・60 $\overline{\bullet}$ 米飯 $\overline{\bullet}$ 米飯 <u>-</u>め 85 $\overline{\bullet}$ ☆ぎゅうにゅう ☆ぎゅうにゅう ☆ぎゅうにゅう 1本・206 • 1本・206 ☆牛乳 ☆牛乳 1本・206 ☆牛乳 ☆かぼちゃのポタージュ かぼちゃ 厚揚げの酢豚風 冷凍ミニあつあげ じゃがいものそぼろ煮 じゃがいも 4 とりむねにく たまねぎ ぶたももにく たまねぎ ぶたミンヲ たまねぎ 30 15 20 0.5 0.5 30 15 こんじん にんじん にんじん かぼちゃペースト コーン(ホール) 乾燥パセリ 26 10 0.03 ひらてんつちしょうが ピーマン たけのこ水煮 こめあぶら けずりぶし こめあぶら 0.5 **A** こめあぶら 0.5 トマトケチャップ こむぎこ ☆バタ— とりがらスープ さとう こいくちしょうゆ みりん 5 0.5 みりん ☆ぎゅうにゅう 20 こいくちしょうゆ さけ 0.5 日 日 ☆なまクリーム じゃがいもでんぷん 2 0.5 あぶらあげ みそ汁 こしょう 0.03 ーと小松菜の ウインナ 10 たまねぎ 20 ウインナ フィンテー こまつなぎ たまねぎ にんじん ぶなしめじ けずりぶし うすくちしょうゆ にんじん きりぼしだいこん ちくわ あおねぎ 切干大根とちくわのごまド 10 10 15 レッシング和え こまつな にんじん いりごま(白) にぼし 0.3 1.2 0.3 こいくちしょうゆ こしょう 0.03 0.8 • ゚゙まあぶら 1.2 エネルギー たんぱく しぼう 636 24.8g 17.5g ー たんぱく しぼう 17 21.7g 19.4g 28.3 kcal 15.6% 24.8% kcal 15.1% 22.39 こめ ライ麦パン(上切目) ライ麦パン(上切目) 1個・60 米飯 85 • $\overline{\blacktriangle}$ こめ 85 ☆ぎゅうにゅう ☆ぎゅうにゅう ☆ぎゅうにゅう 1本・206 1本・206 ullet☆牛乳 ☆牛乳 ☆牛乳 1本・206 ぎょうざ ぶたミンチ ぶたももにく 30 40 30 10 蒸しぎょうざの酢醤油か 2個・36 あっさり夏野菜カレーの具 スラッピージョー ふたミンチ たまねぎ にんじん マッシュル―ム水煮 こめあぶら トマトケチャップ 濃厚ソース たまねぎ かぼちゃ 9 こいくちしょうゆ ごまあぶら 20 0.2 ―マン 0.5 マト角切り(缶) 麻婆なす ぶたミンチ つちしょうが 32 0.8 セロリ-ウスターソース つちしょうが にんにく 0.4 32 12 した。 こしょう さとう こめこ 0.4 0.02 リンゴピューレ 20 0.5 こめあぶら にんじん たけのこ水煮 0.5 **A** カレ―粉 ポークブイヨン 8.0 ボークノイゴン こいくちしょうゆ トマトケチャップ ウスターソース 濃厚ソース しお こしょう 0.5 0.4 0.8 0.8 チンゲン菜とコーンのスーちんげんさい めあぶら 10 10 コーン(クリーム)コーン(ホール)とりむねにく 3.2 1 0.5 さとう こいくちしょうゆ 20 10 10 日 日 日 こいくちしょつゆ テンメンジャン みそ しお こしょう じゃがいもでんぷん (金) (木) (水) • じゃがいも 20 0.03 たまねぎ にんじん けずりぶし 0.2 0.02 こめこ ローリエ 20 4.5 0.01 0.4 0.1 • きゃべつ 30 10 10 ごまあぶら うすくちしょうゆ キャベツときのこのソテ しおこしょう 0.3 エリンギ エリンヤ えのきたけ ロースハム にら 乾燥わかめ 15 0.5 20 10 にらとわかめのスープ 8 15 0.5 0.3 たまねぎ にんじん えのきたけ にんじん にんにく オリーブオイル けずりぶし うすくちしょうゆ 2 0.3 しお 0.2 こしょう しお こしょう 0.03 エネルギー たんぱく しぼう 613 27.8g 18.7g エネルギー たんぱく 622 22.6g エネルギー たんぱく 616 22.4g kcal 14.5% しぼう 13.7g 27.8g 18.1% 22.6g 14.5% <u>kcal</u> 14.5% 23.4% ★印は卵除去食、☆印は乳除去食の対象献立です。

日曜日	献立名	食品名	一人 分量	栄養 三色
	減量バターロール	バターロール	1個・50	•
17 日 (木)	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	•
	ツナのペペロンチーノ	ハーフカットスハ・ケ・ティマグロ米油漬 はくさい たまねぎ いないとしめじ にんにく 乾燥パセリ オリープオイル うすぐちしょうゆ しお こしょうがらし	27 25 45 15 15 1.2 0.04 1 2.8 0.1 0.01	
WI V	コーンサラダ エネルギー たんぱく しぼう 608 24g 20.8g kcal 15.8% 30.8%	コーン(ホール) きゅうり にんじん 乾燥わかめ 中華ドレッシング	10 30 10 0.7 8	•

学校給食摂取基準	熱量(kcal)	蛋白質(%)	脂肪(%)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
一人一回当たり	650	13~20	20~30	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5