

# 学校給食共同献立表

※献立名は主に使用している食品であり、全ての食品についての記載ではありませんので、ご了承ください。									
日	曜	献立名			主な食品			栄養価	
		主食	飲み物	おかず	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)
1	水	ごはん	牛乳	具汁 さばの南部焼き 厚揚げと豚肉の煮物	米 ごま さといも さとう なたね油	牛乳 油揚げ 大豆 みそ さば ぶた肉 厚揚げ	ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ ながねぎ しいたけ さやいんげん	869	34.5
2	木	地粉うどん	牛乳	夏野菜うどん 白身魚のサイコロ揚げ とうもろこし	うどん さとう なたね油 コーンフラワー でんぶん	牛乳 とり肉 なたね油 揚げ たら	なす かぼちゃ にんじん たまねぎ ながねぎ えだまめ とうもろこし	797	33.8
3	金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい もやしのナムル	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 ラー油 小麦粉	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ もやし こまつな	767	30.4
6	月	子供パン	牛乳	ミネストローネ 白身魚のフライ キャベツソテー	パン じゃがいも マカロニ オリーブ油 さとう なたね油 タルタルソース パン粉 でんぶん	牛乳 ベーコン いんげん豆 たら	ズッキーニ たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ にんにく キャベツ	732	27.0
7	火	酢めし	牛乳	ちらし寿司 七夕汁 笹かまぼこの磯辺揚げ	米 なたね油 さとう そうめん 小麦粉 植物油 でんぶん	牛乳 たまご 油揚げ とり肉 ささかまぼこ あおさ	れんこん にんじん しいたけ さやえんどう ほうれんそう ながねぎ えのきたけ	751	26.9
8	水	ごはん	牛乳	せんべい汁 あじフライ ひじきの煮物	米 せんべい なたね油 さとう パン粉 でんぶん	牛乳 ぶた肉 油揚げ ひじき とり肉 さつま揚げ あじ	ごぼう にんじん だいこん しいたけ こまつな ながねぎ えだまめ	762	30.7
9	木	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン 春巻 ブロッコリー	中華めん ごま油 なたね油 マヨネーズ 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ	キャベツ にんじん とうもろこし もやし ながねぎ しょうが にんにく ブロッコリー	844	28.6
10	金	ごはん	牛乳	中華風かきたまコーンスープ 中華風チキンソテー 中華サラダ	米 ごま油 でんぶん さとう ごま	牛乳 たまご とり肉 ハム	たまねぎ とうもろこし ほうれんそう にんにく しょうが もやし こまつな にんじん	764	29.1
13	月	バターロール	牛乳	パンキンポターージュ ハンバーグデミグラスソース 野菜ソテー	パン なたね油 小麦粉 ラード	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ソーセージ	かぼちゃ たまねぎ エリンギ にんじん ほうれんそう とうもろこし	878	32.8
『給食で世界を旅しよう』 今月の国:インド									
14	火	麦ごはん	牛乳	バターチキンカレー ピーズサラダ ピーチゼリー	米 麦じゃがいも 小麦粉 ラード バター 大豆油 生クリーム なたね油 オリーブ油 さとう 粉あめ	牛乳 とり肉 レバー 大豆 いんげん豆	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり もも	847	22.9
バターチキンカレーはバターの風味の聞いた北インドで定番のカレーです。大豆やいんげん豆はスープやサラダに入れて食べられています。									
15	水	ごはん	牛乳	トック入リスープ ささみレモン風味 ブロッコリーのおかか和え	米 トック でんぶん なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 わかめ とり肉 かつお節	えのきたけ しいたけ たまねぎ にんじん ながねぎ レモンブロッコリー	751	33.1
16	木	ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん かぼちゃのそぼろあん ミニトマト	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 さとう	牛乳 ぶた肉 かまぼこ とり肉	はくさい ながねぎ にんじん しょうが にんにく かぼちゃ たまねぎ トマト	747	29.9
17	金	ごはん	牛乳	中華丼 肉まん はるさめサラダ	米 なたね油 さとう でんぶん はるさめ ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うずら卵 ハム	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ こまつな にんにく キャベツ とうもろこし	763	29.5
20	月	ツイストパン	牛乳	じゃがいものポターージュ コーンフライ いんげんのソテー	パン じゃがいも バター 小麦粉 ラード パン粉 生クリーム なたね油	牛乳 ハム 脱脂粉乳	たまねぎ パセリ さやいんげん にんじん とうもろこし	851	24.7
21	火	ごはん	牛乳	冬瓜のみそ汁 白ごまつくね 荳わかめのサラダ	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油 パン粉 ごま	牛乳 とうふ 油揚げ みそ とり肉 荳わかめ	とうがな ながねぎ えのきたけ もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく	782	28.0
22	水	ごはん	牛乳	豚汁 厚焼たまご 里芋の煮物	米 じゃがいも さといも さとう	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ たまご とり肉	にんじん ほうれんそう ながねぎ だいこん たけのこ ごぼう	774	31.7
27	月	子供パン	牛乳	キャベツと肉団子のスープ チキンカツ 枝豆とマカロニのサラダ	パン はるさめ なたね油 マカロニ さとう でんぶん マヨネーズ パン粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナ チーズ	キャベツ にんじん こまつな えだまめ たまねぎ とうもろこし	779	30.4
28	火	コッペパン	牛乳	野菜スープ テリコンカン フライドポテト	パン オリーブ油 じゃがいも なたね油 パーム油 大豆油	牛乳 ベーコン とり肉 大豆 ひよこ豆 ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし にんにく しょうが トマト	754	29.6
29	水	黒パン	牛乳	マカロニスープ フランクフルトソーセージ ラタトゥイユ	パン マカロニ なたね油 オリーブ油 黒とう	牛乳 とり肉 ソーセージ ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう かぼちゃ なす ズッキーニ トマト ピーマン にんにく	762	31.3
30	木	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん フルーツ杏仁	中華めん ごま なたね油 さとう ラー油 でんぶん 水あめ	牛乳 ぶた肉 みそ 豆乳	チンゲンサイ もやし えのきたけ ながねぎ にんじん にんにく しょうが もも りんご 洋なし みかん	742	27.5
31	金	ナン	牛乳	コーンポターージュ ドライカレー ポテトサラダ	小麦粉 ラード なたね油 じゃがいも マヨネーズ 植物油 さとう	牛乳 とり肉 大豆 ぶた肉 ハム チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん にんにく しょうが きゅうり	727	35.2

・都合により食材材料を変更することがありますのでご了承ください。

※食品ロス削減のため、3月に予定していた献立を一部提供いたします。食品の保管、賞味期限の管理は適切に行っております。

・毎月19日は食育の日です。

・おはしはきれいに洗って毎日必ず忘れずに持参するをお願いします。

・食物アレルギー・献立表に記載されていない微量の食品については、学校をとおして給食センターにご相談ください。

また、使用する個々の食品・使用量に関する「学校給食献立日誌」及びアレルギー物質を含む食品に関する「給食用食品一覧表」を各学校あて送付及びホームページにて公開しておりますので併せてご確認ください。

次回給食費口座引落日のご案内		
対象給食月	口座振替日	
7月分	7月31日(金)	7月30日(木) までに入金をお願いします
9月分	8月31日(月)	8月30日(日) までに入金をお願いします

上記日程となりますので、所定の日にちまでに学校給食費自動引落口座へ必ずご入金をお願いいたします。