

7月 学校給食予定献立表

日 (曜)	献立名			主な食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず	御く力や体温になる食品(きいろ)	血や肉を作る食品(あか)	体の調子をよくする食品(みどり)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1(月)	えだまめいりわかめごはん		ニギスのこめこいそペフライ なつやさいのごまみそじる	こめ あぶら こんにゃく すりごま ねりごま	ぎゅうにゅう わかめ ニギスフライ ぶたにく とうふ みそ	えだまめ なす かぼちゃ こまつな にんじん ねぎ	616	23.0
2(火)	みそそばうどん		さわにわん とうもろこし(ゆきのようせい)	こめ あぶら さとう かたくりこ こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート みそ なまあげ	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ こまつな とうもろこし	634	24.0
3(水)	★新紙幣改刷記念★ ごはん しんしへいデザインのり		とりにくとじゃがいものさっぱり なめだけあえ	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう あじつかり とりにく だいず	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが こまつな キャベツ もやし なめだけ	659	26.8
4(木)	かんこくふうたきこみごはん		こまいフライ わかめスープ	こめ しらたき あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく こまいフライ とうふ とりにく わかめ	にんじん にんにく だいずもやし だいこん ほうれんそう たまねぎ こまつな	581	23.6
5(金)	★たなばたこんだて★ ちらしずし		ほしがたメンチカツ たなばたじる たなばたくずまんじゅう	すめし さとう こめこめん ふ くずまんじゅう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ こうどうふ のり メンチカツ かまぼこ	にんじん ほししいたけ かんぴょう さやえんどう だいこん こまつな	645	18.5
8(月)	★きょうどりょうり おきなわけん★ ジュース		グルクンフライ にんじんしりしり シークワサーゼリー	こめ あぶら シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく きざきんぷ さつまあげ グルクンフライ まくろツナ	ほししいたけ にら にんじん もやし	607	24.9
9(火)	なすのおろしうどん		なつやさいチップス かいそうサラダ	じごなうどん さとう かたくりこ こむぎこ こめこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず かいそうミックス	なす たまねぎ だいこん にんじん しょうが かぼちゃ にがり キャベツ きゅうり コーン	578	21.9
10(水)	★せかいのりょうり フランス(オリンピック)★ ソフトフランスパン (乳不使用パン)		フイヤベース マセドワーヌサラダ	ソフトフランスパン じゃがいも あぶら さつままいも エッグフワマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう いか たら あざり	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト きゅうり コーン	572	25.1
11(木)	ごはん		マーボーとうふ ちゅうかあえ れいとうみかん	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ だいずミート ぶたにく みそ わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり だいこん みかん	601	22.6
12(金)	ツナとトマトのスパゲティ		ポテトのからあげ キラキラフルーツポンチ	スパゲティ じゃがいも あぶら りんごゼリー ぶどうゼリー ももゼリー とうもろこしゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン いか まくろツナ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく パセリ りんご もも ようなし かんてん	595	22.2
16(火)	★どようのうしのひ こんだて★ あなごのかばやきごはん		とうがんのよしのに ごしきあえ	こめ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう あなご とりにく	とうがん えだまめ こまつな キャベツ もやし にんじん コーン	620	24.9
17(水)	★いちがっき きゅうしよくさいしゅうび★ なつやさいカレー		こまつなとわかめのサラダ おたのしみアイス	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう アイス	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん あおピーマン セロリー にんにく しょうが トマト こまつな きゅうり キャベツ コーン	661	20.7

●主な加工品一覧表

日	加工品	成分
1(月)	ニギスの米粉磯辺フライ ※乳、卵、小麦不使用	ニギス、米生パン粉(うるち米粉、食用こめ油、てんさい糖、生イースト、食塩、トレハロース、pH調整剤、増粘剤)、米粉、青さ粉、水
4(木)	こまいフライ ※乳、卵不使用	こまい、パン粉、小麦粉、食塩、増粘多糖類、水
5(金)	星型メンチカツ ※乳、卵不使用	豚肉、たまねぎ、パン粉、植物性たん白、砂糖、食塩、水あめ、たん白加水分解物、酵母エキス、ペパー、パン粉、小麦粉、でん粉、米粉、水
5(金)	七たくずまんじゅう	小豆こしあん、砂糖、トレハロース、加工でん粉、笹パウダー、酵素製剤、植物油脂、くす粉、水、笹葉(包材として)
8(月)	グルクンフライ ※乳、卵不使用	グルクン(たかさご)、パン粉、でん粉、小麦粉、小麦でん粉、粉末状大豆たん白、増粘剤、食塩、こしょう、水
8(月)	シークワサーゼリー	グラニュー糖、シークワサー果汁、ぶどう糖果糖液糖、こんにゃく粉、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、クエン酸第一鉄Na、着色料、水
12(金)	カクテルゼリー(りんごゼリー、ぶどうゼリー、ももゼリー、豆乳ゼリー)	砂糖・ぶどう糖果糖液糖、りんご果汁、砂糖、デキストリン、水溶性食物繊維、寒天、水、乳酸カルシウム、ゲル化剤、酸味料、香料、クチナシ黄色素、クチナシ青色素、クエン酸鉄ナトリウム、着色料(ビタミンB2) ぶどう果汁、紅麴色素、もも果汁、豆乳 ※紅麴色素は安全性の確認がとれているものを使用。
17(水)	おたのしみアイス	いちご果汁、いちご加工品(いちご、砂糖)、砂糖、米糖化液、水あめ、レモン果汁、植物油脂/トレハロース、安定剤(増粘多糖類)、乳化剤、紅麴色素、香料、酸味料 ※紅麴色素は安全性の確認がとれているものを使用。

◇献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

※紙の献立表が必要な場合は担任にお知らせください。