

# 7月分学校給食予定献立表

献立目標：暑さに負けない食事をしよう

2022年 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フッ素 鉄 亜鉛 銅	欠食校	
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維				
金	つゆひかりいりまるがたスライスパン	小麦粉(こむぎこ) 砂糖(さとう)	ショートニング		脱脂粉乳 (だっしふんにゅう)		茶(ちや)	塩	○	東小	
	ぎゅうにゅう				牛乳(ぎゅうにゅう)						
	シイラフライ	パン粉 小麦粉 でん粉(ぶん)	米油(こめあぶら)	シイラ				塩 こしょう			
	タルタルソース	水(みず)あめ 砂糖	植物油 (しよくぶつゆ)	大豆粉(だいすこ)		パセリ	きゅうり 玉(たま)ねぎ レモン果汁(かじゅう) こんにやく粉	酢 塩			
	かぼちゃのスープに	じゃが芋(いも)	米油	鶏肉(とりにく)		かぼちゃ 人参(にんじん) パセリ	玉ねぎ しめじ	ウイ 塩 こしょう ソウメ			
	トマトとしらすのいそかあえ	砂糖	ごま油		焼(や)きのり しらす	ミニトマト	きゅうり キャベツ	塩 酢 しょうゆ			幼 453 20.1 小 595 26.0 中 739 31.4
4月	ソフトめん	小麦粉						塩	○	第一小	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	かぼちゃチップス	小麦粉 でん粉	米油			かぼちゃ		塩			
	なすとトマトのミートソース	小麦粉 砂糖	ラード パーム油 米油	豚(ぶた)肉 鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト グリーンピース	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム なす	ウイ トマトチップ オリーブオイル ソース 塩 こしょう			幼 485 19.5 小 642 25.0 中 801 30.8
	おなかすっきりサラダ		米油				こんにやく キャベツ きゅうり	青じそドレッシング 塩			
5月	ごはん	米							○		
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さわらのしおこうじやき	砂糖		鯖(さわら)				塩麴 みりん			
	ほうれんそうのかきたまじる	でん粉		卵(たまご) 豆腐(とうふ)		人参 ほうれん草(そう)	玉ねぎ	しょうゆ 塩 昆布だし 酒 だし用削り節			幼 556 29.9 小 602 27.2 中 709 31.1
	なすとピーマンのみそいため	砂糖	ごま油 ごま	豚肉 みそ		ピーマン 人参	しょうが なす こんにやく	しょうゆ みりん			
6月	とうもろこしごはん	米 大麦(おおむぎ)	バター				とうもろこし	塩 酒 しょうゆ ソウメ こしょう	○	池新田幼	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とうふでんがく	でん粉 砂糖	植物油 ごま	豆乳(とうにゅう) みそ				みりん 酒			
	とうがんスープ	でん粉		鶏肉		人参 葉(は)ねぎ	しょうが とうがん ほししいたけ	しょうゆ 酒 オリーブオイル 塩 こしょう			幼 482 19.6 小 602 24.1 中 738 28.9
	チンゲンサイのわふうソテー		ごま油 ごま	豚肉		チンゲン菜(さい)	キャベツ	塩 しょうゆ みりん			
7月	たなばたちらしすし	米 砂糖		卵		人参	れんこん ほししいたけ かんぴょう	酢 塩 和風だし しょうゆ	○		
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ほしがたハンバーグ	砂糖 マッシュポテト	豚脂(とんし) 植物油	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ にんにく しょうが りんご	トマトチップ 塩 ソース ウイ			
	たなばたそうめんじる	そうめん ふ				人参	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節 しょうゆ 酒 塩 昆布だし			
	ごぼうサラダ		ソイグ マヨネーズ ごま	かまぼこ		人参	ごぼう きゅうり	しょうゆ 酒 みりん りんご酢 塩			幼 505 16.9 小 591 18.7 中 720 23.1
	たなばたゼリー	砂糖 水あめ			寒天(かんてん)		ぶどう果汁 レモン果汁 みかん果汁				
8月	かくがたしょくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	東小4年 北こ	
	マーマレードジャム	水あめ 砂糖					夏みかん みかん いよかん				
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	チキンのマスタードやき		ソイグ マヨネーズ	鶏肉		パセリ		塩 こしょう マスタード			
	なつやさいスープ	小麦粉		ミートボール		人参 トマト	なす 玉ねぎ ズッキーニ	塩 こしょう ソウメ オリーブオイル			幼 519 21.9 小 631 27.0 中 821 33.9
	ジャーマンポテト	じゃが芋	バター	ウインナー		パセリ	玉ねぎ	塩 こしょう			
11月	ごはん	米							○	東小4年	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ぶたキムチ		ごま油	豚肉		ピーマン なら	白菜キムチ 玉ねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう			
	ワンタンスープ	ワンタンの皮		鶏肉		人参 チンゲン菜	しょうが もやし たけのこ ほししいたけ	酒 しょうゆ 塩 中華スープ オリーブオイル こしょう			幼 486 20.7 小 602 25.1 中 727 30.3
	かんこくふうサラダ	砂糖	ごま油 ごま		焼きのり		キャベツ きゅうり にんにく	しょうゆ 酢 塩			

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	栄養成分	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
12 火	ごはん	米								白羽小4年 高松幼 白羽幼  幼 523 22.0 小 656 27.3 中 797 33.0
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あじのなんばんづけ	でん粉 砂糖	米油	鯧(あじ)				しょうゆ 酢 唐辛子		
	わかめとじゃがいものみそしる	じゃが芋		豆腐 みそ 油揚げ(あぶらあげ)	わかめ	人参 葉ねぎ	大根(だいこん) えのきたけ	だし用削り節		
13 水	シュージーごはん	米 大麦 砂糖	米油	豚肉	昆布(こんぶ)	人参	ごぼう	しょうゆ 酒 みりん		幼 488 23.5 小 605 29.3 中 733 35.2
ぎゅうにゅう				牛乳						
ふたにくのかくにふう	砂糖 でん粉	米油	豚肉				しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒		
もずくスープ	春雨		かまぼこ	もずく	人参 葉ねぎ	しょうが えのきたけ 玉ねぎ	だし用削り節 しょうゆ 塩			
14 木	ゴージャチャンプルー		ごま油	ハム 豆腐 卵 鰹(かつお)削り節		人参	にがうり きくらげ もやし	塩 しょうゆ コシメ		
14 木	むぎごはん	米 大麦								幼 536 18.4 小 674 22.4 中 820 26.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	トマトオムレツ	でん粉 砂糖	植物油	卵		トマト 人参	玉ねぎ	だし汁 塩 トマトチャップ		
	なつやさいカレー	小麦粉 砂糖	ラード パーム油	豚肉 大豆	チーズ	人参 ビーマン かぼちゃ トマト	玉ねぎ とうもろこし なす にんにく しょうが りんご	ワイン ソース トマトチャップ 塩 こしょう 酢 コシメ 加粉		
15 金	フルーツミックス	砂糖		豆乳	寒天		パイナップル みかん 黄桃(おうとう) りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁			
15 金	こくとういりロールパン	小麦粉 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		高松幼 白羽幼 北こ 御こ  幼 491 18.7 小 657 24.0 中 845 29.7
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	コーンフライ	小麦粉 パン粉 砂糖	ショートニング 植物油 米油				とうもろこし	塩 香辛料		
	ポークビーンズ	金時豆(きんときまめ) ひよこ豆 砂糖 じゃが芋	米油	豚肉 大豆		人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム	ワイン 塩 しょうゆ トマトチャップ ソース 酢		
19 火	マカロニソテー	マカロニ	オリーブ油	ベーコン		ビーマン	キャベツ しめじ にんにく	塩 コシメ しょうゆ		
19 火	ごはん	米								全幼   幼 - - 小 651 26.5 中 796 32.0
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ふたにくのごまだれいため		米油 ごま	豚肉		パプリカ	玉ねぎ	塩 しょうゆ しょうゆ 酒		
	とうがのみそしる			油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	人参 葉ねぎ	とうがん えのきたけ	だし用削り節		
20 水	かぼちゃサラダ		ノイグ マネー アーモンド			かぼちゃ 人参	きゅうり	塩 りんご酢 しょうゆ		
20 水	ごはん	米								全幼   幼 - - 小 646 30.5 中 793 37.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いかのチリソースに	でん粉 砂糖	米油 ごま油	いか			にんにく しょうが	トマトチャップ しょうゆ 酒 オリーブオイル		
	ちゅうかふうたまごスープ	でん粉		卵 豆腐		人参 チンゲン菜	玉ねぎ ほししいたけ	中華スープ 酢 塩 しょうゆ しょうゆ		
21 木	チンジャオロースー	砂糖 でん粉	ごま油	豚肉		ビーマン	にんにく しょうが たけのこ	しょうゆ 酒 オリーブオイル みりん		
21 木	ぼくめし	米 大麦 砂糖		鰻(うなぎ)			ごぼう こんにやく 枝豆	しょうゆ 酒 みりん		白羽小4年 全幼  幼 - - 小 619 21.2 中 746 24.5
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	かぼちゃコロッケ	小麦粉 パン粉 でん粉 米粉 砂糖	米油			かぼちゃ	玉ねぎ	塩 しょうゆ		
	さわにわん	春雨(はるさめ)		豚肉		人参 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ ほししいたけ	しょうゆ 酒 塩 だし用削り節		
22 金	きゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	鰹削り節			きゅうり	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
22 金	まるがたスライスパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		浜岡中 第一小 東小 北小 御前崎小 全幼  幼 - - 小 675 27.8 中 850 34.5
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	てづくりメンチカツ	小麦粉 パン粉	米油	牛(ぎゅう)肉 豚肉 大豆			玉ねぎ	揚げ しょうゆ こしょう		
	マカロニいりコンソメスープ	じゃが芋 マカロニ		ウインナー		人参 パセリ	玉ねぎ	塩 しょうゆ コシメ		
22 金	コーンサラダ	砂糖	米油				とうもろこし きゅうり キャベツ	酢 塩 しょうゆ		

※学校給食摂取基準 小学校3,4年生 I補給 -650kcalたんぱく質21~33g 中学生I補給 -830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。  
 ※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸は各自持参してください。※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。