


学校給食の献立と材料表

※食材調達等の都合により、献立が変更になることがあります。
食物アレルギー対応に影響がある場合は、別途対象者にお知らせします。

月日	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)
献立名	ごはん ヨーグルト 焼き肉	豚どん 乳酸菌飲料(ストロベリー) みかん	ごはん 乳酸菌飲料(ストロベリー) 麻婆豆腐 レモンゼリー	ごはん 野菜ジュース とり肉とじゃがいものうま煮 味つけのり	ごはん 乳酸菌飲料(プレーン) 野菜チャンプルー ブルーベリーゼリー	ごはん 乳酸菌飲料(プレーン) 回鍋肉	ごはん 乳酸菌飲料(プレーン) じゃがいものそぼろ煮 かつおふりかけ
材料名及び使用量(g)	*ヨーグルト 1個 牛肉 75 サラダ油 0.75 キャベツ 40 塩 調理用 0.15 にんじん 4.5 たまねぎ 4.5 りんご 4.5 八丁みそ 3 土しょうが 0.6 にんにく 0.3 上白糖 3 酒 1.5 濃口しょうゆ 3 みりん 3 ウスターソース 3 トマトケチャップ 3 一味とうがらし 0.01	無洗米 80 水 105 豚肉 60 酒 1.5 たまねぎ 75 しめじ 7.5 チンゲンサイ 15 土しょうが 0.75 サラダ油 0.75 上白糖 3.75 濃口しょうゆ 6 水 0 *乳酸菌飲料(ストロベリー) 1本 温州みかん冷凍 1個	*乳酸菌飲料(ストロベリー) 1本 とうふ 100 塩 調理用 0.45 牛ひき肉 15 豚ひき肉 15 たまねぎ 25 青ねぎ 4.5 土しょうが 0.45 にんにく 0.15 サラダ油 0.75 八丁みそ 4.5 とりがら 3 水 15 濃口しょうゆ 3 上白糖 0.75 酒 1.5 一味とうがらし 0.03 でんぷん 1.2 レモンゼリー 1個	野菜ジュース 1本 とり肉 30 こやどうふ 4 かまぼこ 10 じゃがいも 75 にんじん 15 たまねぎ 40 グリーンピース 5 上白糖 2.9 濃口しょうゆ 1.9 淡口しょうゆ 3.9 水 50 味つけのり 1袋	*乳酸菌飲料(プレーン) 1本 絹厚あげ 30 豚肉 35 土しょうが 0.42 濃口しょうゆ 1.1 にんじん 15 たまねぎ 40 チンゲンサイ 40 にら 15 サラダ油 0.4 塩 味つけ用 0.4 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 2.8 糸かつお 0.7 ブルーベリーゼリー 1個	*乳酸菌飲料(プレーン) 1本 豚肉 60 土しょうが 0.16 青ねぎ 0.2 キャベツ 70 ピーマン 8 土しょうが 0.3 にんにく 0.3 サラダ油 0.6 八丁みそ 3 水(ゆがき汁使用) 10 濃口しょうゆ 3 上白糖 0.8 酒 1.6 一味とうがらし 0.02 でんぷん 1.2	*乳酸菌飲料(プレーン) 1本 豚ひき肉 30 土しょうが 0.5 じゃがいも 75 にんじん 20 たまねぎ 60 こんにやく 25 塩 調理用 0.12 グリーンピース 6 上白糖 3.8 濃口しょうゆ 4.8 淡口しょうゆ 3.2 酒 1.2 水 30 でんぷん 0.85 かつおふりかけ 1袋
月日	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月31日(月)	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>暑い夏を元気に過ごすために、バランスの良い食事をとり、十分に休養しましょう。</p> <p>夏は、蒸し暑く食欲の落ちやすい時期です。そこで、今期の献立は、主食と主菜を同時に食べられる献立とし、冷たいデザートを取り入れるなどの工夫をしています。</p> <p>おかずの数は、通常より減らしていますが、栄養バランスのとれた献立となっています。</p>  </div>
献立名	ごはん 牛乳又は乳酸菌飲料 麻婆豆腐 レモンゼリー	ごはん 牛乳又はヨーグルト とり肉とじゃがいものうま煮 味つけのり	ごはん 牛乳又は乳酸菌飲料 チャプチェ ブルーベリーゼリー	タコライス 牛乳又は乳酸菌飲料 レモンゼリー	ごはん 牛乳又は乳酸菌飲料 焼きつくね ぶた汁	牛どん 牛乳又は乳酸菌飲料 みかん	
材料名及び使用量(g)	*牛乳又は乳酸菌飲料 1本 とうふ 100 塩 調理用 0.45 牛ひき肉 15 豚ひき肉 15 たまねぎ 25 青ねぎ 4.5 土しょうが 0.45 にんにく 0.15 サラダ油 0.75 八丁みそ 4.5 とりがら 3 水 15 濃口しょうゆ 3 上白糖 0.75 酒 1.5 一味とうがらし 0.03 でんぷん 1.2 レモンゼリー 1個	*牛乳又はヨーグルト 1本 とり肉 30 じゃがいも 75 にんじん 30 たまねぎ 45 こんにやく 25 塩 調理用 0.1 三度豆 10 サラダ油 1.3 上白糖 3.3 濃口しょうゆ 3.3 淡口しょうゆ 3.3 水 33 味つけのり 1袋	*牛乳又は乳酸菌飲料 1本 牛肉 45 濃口しょうゆ 0.75 酒 0.75 土しょうが 0.9 はるさめ 15 にら 15 にんじん 25 たまねぎ 45 たけのこ 10 しいたけ 0.5 サラダ油 0.65 塩 味つけ用 0.45 こしょう 0.04 上白糖 0.75 濃口しょうゆ 4.5 ブルーベリーゼリー 1個	無洗米 80 水 105 牛ひき肉 30 豚ひき肉 30 たまねぎ 30 にんにく 0.1 トマト 20 サラダ油 0.5 塩 味つけ用 0.3 こしょう 0.02 チリパウダー 0.1 パプリカ 0.2 トマトケチャップ 5 上白糖 1 ウスターソース 3 濃口しょうゆ 3 キャベツ 25 塩 調理用 0.3 *牛乳又は乳酸菌飲料 1本 レモンゼリー 1個	*牛乳又は乳酸菌飲料 1本 平つくね 1個 上白糖 0.2 濃口しょうゆ 0.5 ウスターソース 0.9 トンカツソース 1.5 でんぷん 0.1 水 5 豚肉 10 とうふ 30 うすあげきざみ 3 じゃがいも 30 にんじん 10 わかめ 0.4 青ねぎ 3 みそ 9.5 煮干し 2 水 110	無洗米 80 水 105 牛肉 60 にんじん 5 たまねぎ 70 青ねぎ 6 白ねぎ 6 糸こんにやく 30 上白糖 4.2 濃口しょうゆ 4.8 淡口しょうゆ 3.6 酒 1.2 水 18 *牛乳又は乳酸菌飲料 1本 温州みかん冷凍 1個	

■一食あたり平均栄養素量

エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
609	21.0	14.8	547	437	78	2.0	3.2	251	0.33	0.29	41	3.0	1.5

☆アレルギー物質の表示について☆

卵、牛乳・乳製品、小麦、えび、かに、いか、たこ、くるみ、ごま、アーモンドが含まれる場合は材料名に「*」を付けています。(そば、落花生は給食には使用しません。加工食品の詳細は、加工食品特定原材料一覧表をご確認ください。)