


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 乳酸菌飲料(ストロベリー) じゃがいものそぼろ煮 かつおふりかけ | 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(プレーン) 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 |
| 材料名及び使用量(g) | *乳酸菌飲料(ストロベリー) 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 | *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(プレーン) 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 こうやどうふ 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 |
| 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: 2px 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 | タコライス 牛乳又は乳酸菌飲料 みかん | ごはん 牛乳又は乳酸菌飲料 チャプチェ レモンゼリー | ごはん 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 焼きつくね ぶた汁 | 牛どん 牛乳又は乳酸菌飲料 ブルーベリーゼリー | ごはん 牛乳又は乳酸菌飲料 麻婆豆腐 レモンゼリー | |
| 材料名及び使用量(g) | 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 温州みかん冷凍 1個 | *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 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 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 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 ブルーベリーゼリー 1個 | *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 | |

■一食あたり平均栄養素量

| エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | ナトリウム mg | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | 亜鉛 mg | ビタミンA μgRE | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g | 食塩相当量 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。)