令和２年７月分　　**給食予定献立表**

蓮田市（黒浜南小学校）

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名 熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	小学校3・4年平均栄養量 エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
1	水		【乳】	ごはん	米				642	23.9
				とうがんのそぼろ煮	油　片栗粉	鶏肉　生揚げ	にんじん　こんにゃく　とうがん　しめじ　さやいんげん	混合削り節　しょうゆ　酒　みりん		
				なすとかぼちゃの田楽焼き	油　砂糖　ごま	豚肉　みそ	なす　かぼちゃ　えだ豆　生姜	酒　みりん　しょうゆ		
				小松菜ともやしのおかかあえ		かつお節	こまつな　もやし	混合削り節　しょうゆ　みりん		
2	木		【乳】	キムチラーメン　中華メン　【小麦】	中華メン				644	27.2
				キムチラーメン汁	油　ごま油	豚肉　みそ	にんじん　白菜キムチ　もやし　長ねぎ　にら　生姜　にんにく	ポークガラ　赤唐辛子 しょうゆ　酒　こしょう		
				とうもろこし			とうもろこし			
				じゃこサラダ	油　砂糖	ちりめんじゃこ	キャベツ　水菜　にんじん	しょうゆ　酒		
				ヨーグルト　【乳】		ヨーグルト				
3	金	沖縄県郷土料理献立	【乳】	じゅうしい	米　油	豚肉　昆布　さつま揚げ	干しいたけ　にんじん　にら	ポークガラ　しょうゆ　酒　塩	635	27.2
				アーサー汁	じゃがいも	豆腐　油揚げ　あおさのり　みそ	長ねぎ　チンゲン菜	混合削り節		
				えびしゅうまい　【小麦　えび】		えびしゅうまい				
				にんじんしりしり　【卵】	油	ツナ　炒り卵	にんじん　もやし	しょうゆ　塩　こしょう		
				冷凍パイン			パイン			
6	月		【乳】	ごはん	米				691	25.2
				おこげのスープ	おこげ　片栗粉	鶏肉	にんじん　玉ねぎ　キャベツ　きくらげ　たけのこ　にら	チキンガラ　コンソメ　塩　こしょう　しょうゆ		
				豚肉の梅がらめ	油　片栗粉　砂糖	豚肉		梅びしお　しょうゆ　酒　塩		
				ごぼうサラダ			ごぼう　にんじん　大根	ドレッシング（焙煎ごま）		
7	火	七夕献立	【乳】	手巻き寿司　酢飯	米　砂糖			酒　塩　酢　だし昆布	633	29.6
				厚焼き卵　【卵】		厚焼き卵				
				ウインナー		ウインナー				
				昆布佃煮		昆布佃煮				
				焼きのり		焼きのり				
				七夕汁	ビーフン	豚肉　かまぼこ	にんじん　大根　水菜　オクラ	混合削り節　しょうゆ　塩　こしょう		
				水まんじゅう	水まんじゅう					
8	水	オリ・パラ東京都献立	【乳】	深川飯	米	あさり　油揚げ	にんじん　ごぼう　しらたき　生姜	混合削り節　しょうゆ　塩　酒	639	27.0
				肉団子汁　【小麦】	油	肉団子	ごぼう　にんじん　大根　長ねぎ	混合削り節　しょうゆ　酒		
				ささみの天ぷら　【小麦】	油　小麦粉　片栗粉	鶏肉	にんにく	塩　こしょう　酒　しょうゆ		
				かんぴょうのごまあえ	砂糖　ごま		かんぴょう　ほうれん草　もやし	しょうゆ		
				冷凍みかん			みかん			
9	木		【乳】	黒パン　【乳　小麦】	黒パン				657	25.0
				ガーリックスープ	油　じゃがいも	ベーコン	にんにく　玉ねぎ　にんじん　小松菜	赤唐辛子　コンソメ　塩　こしょう		
				シーフードグラタン　【乳　小麦　えび】	油　マカロニ　小麦粉　バター	えび　いか　牛乳　チーズ	玉ねぎ　しめじ	コンソメ　塩　こしょう		
				海藻サラダ		海藻	にんじん　キャベツ	ドレッシング（おろししょうゆ）		
10	金		【乳】	夏野菜カレー　発芽玄米入りごはん	米　玄米				684	28.1
				夏野菜カレー　【小麦】	油　カレールウ	豚肉	なす　ズッキーニ　かぼちゃ　玉ねぎ　さやいんげん　にんにく　生姜	スープストック　ロリエ　ソース　トマトピューレ		
				鶏肉のハーブ焼き		鶏肉		ハーブパウダー　塩　こしょう		
				キャベツとえだ豆のサラダ			えだ豆　にんじん　キャベツ	ドレッシング（バンバンジー）		
13	月		【乳】	あずきごはん	米　あずき　ごま			塩	603	23.4
				みそけんちん汁	油	豆腐　油揚げ　みそ	ごぼう　にんじん　こんにゃく　大根　長ねぎ　小松菜	混合削り節		
				とびうおフライ　【小麦】	油	とびうおフライ				
				切り干し大根の煮物	油　砂糖	さつま揚げ	にんじん　切り干し大根	みりん　しょうゆ　酒		
14	火		【乳】	ビビンバ　ごはん	米				659	27.6
				豚肉のいため煮	砂糖	豚肉	生姜	酒　しょうゆ		
				ほうれん草ともやしのナムル	ごま油　砂糖		ほうれん草　もやし　長ねぎ	酢　しょうゆ　塩		
				春雨スープ	春雨	ベーコン	にんじん　たまねぎ　キャベツ　にら	しょうゆ　コンソメ　塩　こしょう		
				にんじんケーキ　【小麦】	油　砂糖　はちみつ　小麦粉	豆乳　おから	にんじん	ベーキングパウダー		
15	水		【乳】	ごはん	米				657	26.3
				肉じゃが	油　じゃがいも　砂糖	豚肉	にんじん　玉ねぎ　しらたき	混合削り節　しょうゆ　酒		
				さばのカレー風味焼き		さば		カレー粉		
				磯香あえ		のり	ほうれん草　キャベツ　にんじん	混合削り節　しょうゆ　みりん		
16	木		【乳】	なす南蛮うどん　地粉うどん　【小麦】	地粉うどん				694	24.5
				なす南蛮汁	油　砂糖	鶏肉	なす　にんじん　長ねぎ　小松菜	混合削り節　しょうゆ　酒　一味唐辛子		
				えだ豆コロッケ　【乳　小麦】	油　じゃがいも　小麦粉　パン粉	豚肉　脱脂粉乳	えだ豆　玉ねぎ	塩		
				中華きゅうり	ごま油　砂糖		きゅうり	塩　しょうゆ　酢		
17	金		【乳】	ごはん	米				664	24.2
				サンラータン　【卵】	春雨　ごま油　片栗粉	鶏肉　鶏卵	長ねぎ　にんにく　生姜　きくらげ　もやし　にんじん	中華スープの素　酒　塩　こしょう　しょうゆ　酢　豆板醤		
				彩の国ねぎみそ餃子　【小麦】		ねぎみそ餃子				
				豚肉とキャベツの炒め物	油　ごま油	豚肉	キャベツ　玉ねぎ　にんじん	しょうゆ　酒　コンソメ　オイスターソース　塩		
				シークヮーサータルト	シークヮーサータルト					
20	月		【乳】	とうもろこしごはん	米		とうもろこし	酒　塩 コンソメ	637	24.9
				豆腐のすまし汁		鶏肉　豆腐	にんじん　大根　長ねぎ	混合削り節　しょうゆ　塩		
				豚肉のくわ焼き	ごま	豚肉		酒　しょうゆ　みりん　アップルソース		
				マセドアンサラダ	じゃがいも　マヨネーズ（ノンエッグ）		にんじん　えだ豆	塩　こしょう		
21	火		【乳】	ごはん	米				626	22.4
				トックスープ	トック　ごま油	豚肉	にんじん　玉ねぎ　チンゲン菜　長ねぎ	チキンガラ　塩　しょうゆ　酒		
				ヤンニョムチキン	油　砂糖　片栗粉	鶏肉		みりん　塩　こしょう　ケチャップ　コチュジャン		
				チョレギサラダ	ごま	のり	水菜　きゅうり　キャベツ　にんにく	しょうゆ　塩		
22	水		【乳】	スパゲティトマトソース　【小麦】	油　スパゲティ	豚肉	玉ねぎ　にんじん　ピーマン　しめじ　トマト	塩　ケチャップ　ソース　コンソメ　こしょう	616	24.1
				ツナとポテトのチーズ焼き　【乳】	油　じゃがいも	ツナ　チーズ	玉ねぎ	塩　こしょう		
				アスパラのサラダ			アスパラガス　キャベツ　とうもろこし	ドレッシング（焙煎ごま）		
				シューアイス（いちご）　【卵　乳　小麦】	シューアイス（いちご）					

平均栄養量		649	27.2
学校給食摂取基準	6～7歳（1・2年生）	530	21.0
	8～9歳（3・4年生）	650	26.0
	10～11歳（5・6年生）	750	32.0

●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

●アレルギー表示について

・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務７品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生）」について表示しています。

・コンタミネーション（原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等）については、記載しておりません。

・調味料（しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等）については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。

はすぴぃ

日	曜日	牛乳	献立名	主な材料名 熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他
27	月	【乳】	子どもパン　【乳　小麦】	子どもパン			
			ハンバーグケチャップソース	砂糖	ハンバーグ		ケチャップ　ソース
			ヨーグルト　【乳】		ヨーグルト		
28	火	【乳】	ソフトフランスパン　【小麦】	ソフトフランスパン			
			いちごジャム	いちごジャム			
			デニッシュペストリー　【乳　小麦】	デニッシュペストリー			
			ミネストローネ　【小麦】	油　マカロニ　じゃがいも	ベーコン	にんにく　玉ねぎ　にんじん　しめじ　トマト	赤唐辛子　ロリエ　ケチャップ　コンソメ　塩　こしょう　ワイン
29	水	【乳】	子どもパン　【乳　小麦】	子どもパン			
			タンドリーチキン　【乳】		鶏肉　ヨーグルト	にんにく	ワイン　塩　カレー粉　ケチャップ　しょうゆ
			豆乳プリン	豆乳プリン			
30	木	【乳】	クロワッサン　【乳　小麦】	クロワッサン			
			黒パン　【乳　小麦】	黒パン			
			ウインナーとキャベツのスープ	じゃがいも	ウインナー	キャベツ　にんじん　玉ねぎ　小松菜	コンソメ　塩　こしょう
			冷凍りんご			りんご	
31	金	【乳】	はちみつパン　【乳　小麦】	はちみつパン			
			和風スパゲティ　【小麦】	油　スパゲティ	豚肉	にんじん　玉ねぎ　じめじ　ほうれん草	コンソメ　しょうゆ　塩　こしょう
			グレープゼリー	グレープゼリー			