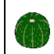
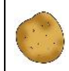
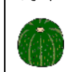
長子配布

令和4年度

7月 学校給食献立表

橘小学校

今月の給食目標：　【　衛生に気をつけよう　】

日付・曜日	献立名	おもにからだをつくる（赤）たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	おもにからだをつくる（赤）無機質 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える（緑）ビタミン 色の濃い野菜	おもに体の調子を整える（緑）ビタミン 色の薄い野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーのもとになる（黄）炭水化物 穀類・いも類・砂糖	おもにエネルギーのもとになる（黄）脂質 油脂・種実	調味料（その他）	エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）	塩分（g）	夕食に食べてほしい物
1	牛乳		ぎゅうにゅう									海藻類
	ミルクパン					ミルクパン			637	27.3	2.8	
	なすとひき肉のスパゲティ	ぎゅうにく　ぶたにく	こなチーズ	にんじん　パセリ	なす　たまねぎ　マッシュルーム　にんにく　しょうが	スパゲティ	オリーブゆ	ケチャップ　ウスターソース　コンソメ こしょう　しお				
金	チキンサラダ	とりにく		にんじん	キャベツ　きゅうり	さとう	ねりごま　ごま	しょうゆ　す　しお				
4	牛乳		ぎゅうにゅう									乳製品
	ごはん					こめ						
	じゃが豚キムチ	ぶたにく	こんぶ	にんじん　こねぎ	たまねぎ　こんにゃく　はくさい りんご　にんにく　しょうが	じゃがいも　さとう	あぶら	とうがらし　しお　みりん　かつおぶし　だしこんぶ しょうゆ　みりん　さけ　ちゅうかだし　ガラスープ　す	642	22.9	1.5	
月	ししゃもフライ	ししゃも　だいず				パンこ　こむぎこ　でんぷん	あぶら	しお				
	きゅうりとささみの梅和え	ささみ		にんじん	きゅうり　きりぼしだいこん　えのきたけ　うめ	さとう		しお　みりん　しょうゆ				
5	牛乳		ぎゅうにゅう									色の濃い野菜
	タコライス（ごはん）					こめ						
	（タコライスの具）	ぶたにく	チーズ		たまねぎ　にんにく		あぶら	ケチャップ　ソース　カレーこ　しお　こしょう さけ　しょうゆ	636	24.9	2.3	
火	（タコライスの野菜）			トマト	レタス　きゅうり　キャベツ			しお				
	あおさスープ	とりにく とうふ	あおさ	こねぎ　にんじん	たまねぎ　えのきたけ		あぶら	しょうゆ　さけ　しお　こしょう ガラスープ　ちゅうかだし				
6	牛乳		ぎゅうにゅう	にほんのあじめぐり：わかやまけん								いも類
	ごはん					こめ						
	厚揚げとわかめのみそ汁	あつあげ　みそ	わかめ	にんじん　ほうれんそう	たまねぎ　しめじ			いりこ	681	30.5	2.7	
水	鯖の塩焼き	さば						しお　さけ				
	高野煮	こうやどうふ　とりにく		にんじん　さやいんげん	ほししいたけ	さとう		しょうゆ　さけ　みりん				
7	牛乳		ぎゅうにゅう	ぎょうじしょく：たなばた								色の濃い野菜
	ごはん					こめ						
	魚そうめんのすまし汁	いとより　たい	わかめ	にんじん　おくら	たまねぎ　ほししいたけ	でんぷん　さとう　みずあめ　ふ	あぶら	いりこ　だしこんぶ　しお　みりん　しょうゆ	619	26.0	2.0	
	鶏の照り焼き	とりにく			しょうが	さとう		しお　こしょう　しょうゆ　さけ　みりん				
木	五色和え	ハム　きんしたまご		にんじん	きゅうり　きりぼしだいこん	さとう	ごま	す　しょうゆ　しお				
	七夕ゼリー		かんてん		ぶどう　りんご　みかん	さとう　みずあめ						
8	牛乳		ぎゅうにゅう	かみかみメニュー								種実類
	食パン					しょくパン						
	あんかけ焼きそば	ぶたにく　かまぼこ		にんじん　ねぎ	キャベツ　たまねぎ　もやし　きくらげ	ちゅうかめん　かたくりこ	あぶら　ごまあぶら	しょうゆ　さけ　しお　こしょう ケイトンタン　ちゅうかだし	577	24.2	1.7	
金	ごぼうと切干大根のサラダ	だいず　ささみ			ごぼう　きゅうり　とうもろこし　きりぼしだいこん		マヨネーズ	しょうゆ				
	すいか				すいか							
11	牛乳		ぎゅうにゅう									魚類
	ごはん					こめ			617	25.7	1.4	
	わかめとうずらたまごのスープ	うずらたまご	わかめ	にんじん　ちんげんさい	たまねぎ　えのきたけ			ガラスープ　しょうゆ　しお　こしょう さけ　みりん　ちゅうかだし				
月	酢豚	ぶたにく　こうやどうふ		さやいんげん　にんじん	たまねぎ　たけのこ　しょうが　にんにく	さとう　こむぎこ　かたくりこ	あぶら　ごまあぶら	ケチャップ　さけ　す　しょうゆ				
12	牛乳		ぎゅうにゅう									きのこ類
	ごはん					こめ						
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ　みそ	わかめ	ほうれんそう　にんじん	たまねぎ	じゃがいも		いりこ　さけ	668	29.1	2.4	
火	おから入り焼きつくね	とりにく　おから		あおじそ	たまねぎ	さとう　かたくりこ		しお　こしょう　しょうゆ　みりん				
	昆布和え		こんぶ	にんじん	もやし　キャベツ　きゅうり		ごま	しょうゆ　みりん				
13	牛乳		ぎゅうにゅう									大豆製品
	ごはん					こめ						
	冬瓜のそぼろ汁	とりにく　あぶらあげ		にんじん　ねぎ	とうがん　たまねぎ　ほししいたけ　しょうが		あぶら	だしこんぶ　かつおぶし　しょうゆ　さけ　みりん　しお	633	25.8	1.9	
水	赤魚のみそマヨ焼き	あかうお　みそ					マヨネーズ	さけ　しお　みりん				
	じゃことピーマンの炒めもの		しらすぼし	ピーマン　にんじん	もやし　こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ　さけ　みりん				
14	牛乳		ぎゅうにゅう	たけおしょくのひ　：ながなす								魚介類
	ごはん					こめ						
	麻婆茄子	ぶたにく　あかみそ		にんじん　にら	なす たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが	かたくりこ　さとう	ごまあぶら	さけ　しょうゆ　オイスターソース　テンメンジャン ちゅうかだし　しお　トウバンジャン	723	21.6	2.2	
木	米粉入り春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　キャベツ　しょうが　ほししいたけ	はるさめ　でんぷん　こむぎこ　こめこ　さとう	あぶら	しお　しょうゆ				
	中華サラダ	ハム　きんしたまご		にんじん	きゅうり	はるさめ　さとう	ごま　ごまあぶら	す　しょうゆ				
15	牛乳		ぎゅうにゅう	むしょうていきょう：こくとう								色の濃い野菜
	ピザトースト	ウインナー	チーズ	ピーマン	たまねぎ　しめじ	しょくパン	あぶら	しお　こしょう　さけ　ピザソース				
	野菜スープ	とりにく		にんじん　ほうれんそう	たまねぎ　キャベツ	じゃがいも	あぶら	ガラスープ　しお　こしょう　しょうゆ　コンソメ	586	29.6	3.0	
金	三種の豆サラダ	レッドキドニー　ガルバンゾー　まぐろみずに			きゅうり　とうもろこし　えだまめ　たまねぎ	さとう	ドレッシング	しお　こしょう				
	沖縄県産黒糖					こくとう						
18 月	海　の　日											
19	牛乳		ぎゅうにゅう									色の薄い野菜
	麦ごはん					こめ　むぎ						
	夏野菜カレー	ぶたにく	こなチーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす　えだまめ　にんにく しょうが りんご	こくとう	あぶら	ガラスープ　デミグラスソース ケチャップ　ウスターソース ルウ カレーこ　しお　さけ　しょうゆ	759	26.5	1.9	
火	ツナとアスパラのサラダ	まぐろみずに		アスパラガス	キャベツ　きゅうり	さとう	イタリアンドレッシング	しお　こしょう				
	ヨーグルト		ヨーグルト									