長子配布

令和3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	 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	 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	 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	にほんのあじめぐり：おきなわけん					636	24.9	2.3	色の薄い野菜
	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	ｳｽﾀｰｿｰｽ　ｶﾚｰこ　しお　こしょう　さけ　しょうゆ				
木	（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 ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　ちゅうかだし				
2	牛乳		ぎゅうにゅう						656	26.3	2.4	海藻類
	ミルクパン					ミルクパン						
	なすとひき肉のスパゲティ	ぎゅうにく　ぶたにく	こなﾁｰｽﾞ	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	ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｳｽﾀｰ ｿｰｽ　ｺﾝｿﾒ こしょう　しお				
金	ハムサラダ	ハム		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				
	すいか				すいか							
5	牛乳		ぎゅうにゅう						703	24.9	1.7	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　にら	たまねぎ　こんにゃく　はくさい　だいこん	じゃがいも　さとう	あぶら	す　とうがらし　しお　みりん しょうゆ　さけ　ちゅうかだし　ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ				
月	キャベツのメンチカツ	ぶたにく			キャベツ　たまねぎ	ﾊﾟﾝこ　でんぷん　さとう	あぶら	しお　ｺﾝｿﾒ　こしょう				
	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			しお　みりん　しょうゆ				
6	牛乳		ぎゅうにゅう						653	24.9	2.3	色の濃い野菜
	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				
火	とり肉となすの香味漬け	とりにく		にんじん	なす　たまねぎ　しょうが	かたくりこ　さとう	あぶら	しょうゆ　す				
	ゆでとうもろこし				とうもろこし			しお				
7	牛乳		ぎゅうにゅう	ぎょうじしょく：たなばた					667	26.6	2.0	いも類
	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				
	鯖の照り焼き	さば			しょうが	さとう		しお　こしょう　しょうゆ　さけ　みりん				
水	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						592	20.2	1.6	魚介類
	ごはん					こめ						
	春雨の中華スープ	かまぼこ		にんじん　ちんげんさい	たまねぎ　きくらげ	はるさめ		ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　しお　こしょう　しょうゆ さけ　ちゅうかだし				
木	牛肉のバーベキューソース	ぎゅうにく　みそ		にんじん　ピーマン	たまねぎ　キャベツ　にんにく　りんご	さとう	ごまあぶら	さけ　しお　こしょう しょうゆ　みりん				
	青のりビーンズ	だいず	あおのり			かたくりこ	あぶら	しお　こしょう				
9	牛乳		ぎゅうにゅう						569	29.6	2.0	海藻類
	ピザパン	ウインナー	チーズ	ピーマン	たまねぎ　ぶなしめじ	せわりコッペパン	あぶら	しお　こしょう　さけ　ﾋﾟｻﾞｿｰｽ				
	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	ｺﾝｿﾒ　しお　こしょう　しょうゆ　ｱｲｺﾖ				
金	三種の豆サラダ	ﾚｯﾄﾞｷﾄﾞﾆｰ　ｶﾞﾙﾊﾞﾝｿﾞｰ　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				
12	牛乳		ぎゅうにゅう						627	26.5	1.6	乳製品
	ごはん					こめ						
	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			ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　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　かたくりこ　こむぎこ	あぶら　ごまあぶら	ケチャップ　す　しょうゆ				
	さけふりかけ	さけ				さとう	ごま　あぶら	しお　こんぶだし				
13	牛乳		ぎゅうにゅう						668	29.1	2.4	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				
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				
14	牛乳		ぎゅうにゅう	さがけんのさかな：たい					592	24.4	2.2	大豆製品
	ごはん					こめ						
	かしわ汁	とりにく		にんじん　ねぎ	ごぼう　とうがん　たまねぎ　ほししいたけ			だしこんぶ　かつおぶし　しょうゆ さけ　みりん　しお				
水	たいのみそマヨ焼き	たい　みそ					マヨネーズ	さけ　しお　みりん				
	じゃこ炒め		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				
15	牛乳		ぎゅうにゅう	たけお　しょくのひ　：ながなす					661	20.8	2.0	海藻類
	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　たけのこ ほししいたけ 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 ちゅうかだし　しお　ﾄﾏﾄﾍﾟｰｽﾄ				
木	焼き餃子	ぶたにく			キャベツ　たまねぎ　はくさい　しょうが　にんにく	こむぎこ　でんぷん　さとう	ごまあぶら	しょうゆ　しお				
	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				
16	牛乳		ぎゅうにゅう	かみかみメニュー					688	27.0	1.7	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				
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				
	ヨーグルト		ヨーグルト									
19	牛乳		ぎゅうにゅう	たけおしょくのひ　：アスパラガス					715	23.3	2.1	大豆製品
	麦ごはん					こめ　むぎ						
	夏野菜カレー	ぶたにく	こなﾁｰｽﾞ	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	ｱｲｺﾖ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｳｽﾀｰｿｰｽ ﾙｳ ｶﾚｰこ　しお　さけ　しょうゆ				
月	アスパラとツナのサラダ	まぐろみずに		アスパラガス	キャベツ　きゅうり	さとう	ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	しお　こしょう				
	冷凍みかん				みかん							