

和2年度 7月 使用食材一覧表 【6月末に各ご家庭に配布させていただいた献立表です】

※牛乳(200ml)は毎日つきます

ざいりょう					【表示単位】エネルギー:kcal 脂質:%						
日付	こんだて名	おもに体をつくるものとなる食品(赤)	おもに体の調子を整える食品(緑)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	調味料	日付	こんだて名	おもに体をつくるものとなる食品(赤)	おもに体の調子を整える食品(緑)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	調味料
1 (水)	麦ごはん			米 大麦		16 (木)	小型パン				
	韓国風肉じゃが	豚肉	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	酒		塩焼きそば	豚肉	しょうが キャベツ	中華麺 ごま油	中華スープ 塩
641 エネルギー	パンサンスー	鶏糸卵	キャベツ きゅうり	ごま油 サラダ油	酒			人参 赤ピーマン	サラダ油		こしょう しょうゆ
641 脂質	もずくスープ	もずく 糸かまぼこ	人参 ねぎ	砂糖	塩	605	ウインナー	ウインナー			
2 (木)	麦ごはん			米 大麦		脂質	含め煮	はんぺん	枝豆 大根	砂糖	だしパック
	鶏肉のレモンソースかけ	鶏肉	レモン果汁	片栗粉	塩 しょうゆ	32		人参 干しいたけ			しょうゆ
	ひじきの煮つけ	長ひじき 油揚げ	人参	サラダ油	だしパック	17 (金)	麦ごはん			米 大麦	
694 エネルギー	かみなり汁	豆腐 昆布	人参 大根	ごま油	しょうゆ		あまご	あまご	玉ねぎ	片栗粉 米粉	酒 しょうゆ
694 脂質			ねぎ こんにやく	砂糖	しょうゆ	606	甘酢あんかけ	大豆とひじきの煮もの	人参 さやえんどう	大豆油 砂糖	酢
3 (金)	麦ごはん			米 大麦		20	大豆とひじきの煮もの	長ひじき 大豆	人参 さやえんどう	サラダ油 砂糖	しょうゆ だしパック
	さばの香り焼き	さば	しょうが ねぎ	ごま油	酒 しょうゆ	24	具だくさんすまし汁	豚肉	ごぼう 大根		うすくちしょうゆ
590 エネルギー	煮びたし		小松菜 キャベツ	砂糖	しょうゆ みりん	脂質		人参 みつば	えのきだけ		塩 酒
590 脂質	なすの味噌汁	わかめ 煮干粉 赤みそ	なす えのきだけ		だしパック	28					だしパック
6 (月)	豆入り五目ごはん	大豆 鶏肉	干しいたけ エリンギ	米 大麦	しょうゆ	21 (火)	黒パン			黒パン	
	あゆのゆずこしょうソース	あゆ	人参 しょうが	サラダ油	みりん		ポークビーンズ	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参	サラダ油 砂糖	ウスターソース
609 エネルギー	ゆで野菜	塩昆布	キャベツ	米 大麦	しょうゆ			トマト 水菜トマト	じゃがいも	洋風スープ	ケチャップ
609 脂質	みそ汁	豆腐 わかめ	大根 人参	砂糖	みりん	699	海藻サラダ	海藻ミックス(わかめ・莖わかめ 寒天・つまた)	キャベツ コーン		青じそドレッシング
26 エネルギー	オレンジ	オレンジ				脂質	南瓜のスープ	ベーコン 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ		洋風スープ
26 脂質	食パン				食パン	25			パセリ		塩 しょうゆ
7 (火)	いちごジャム					22 (水)	麦ごはん			米 大麦	
	かぼちゃのチーズ焼き	粉チーズ	かぼちゃ	マヨネーズ	塩 しょうゆ		夏野菜カレー	豚肉	にんにく	サラダ油	こしょう 白ワイン
698 エネルギー	野菜サラダ	キャベツ きゅうり	人参	洋風スープ	塩			チーズ	かぼちゃ	マーガリン	カレー粉 塩
698 脂質	トマトとレタスのスープ	トマト パセリ オクラ			こしょう しょうゆ	710	福神漬	牛乳	なす トマト	小麦粉	ケチャップ
31 エネルギー	七ヶゼリー					脂質	福神漬		枝豆		ウスターソース
31 脂質	麦ごはん					710	シャキシャキサラダ				洋風スープ
8 (水)	ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも 青のり粉	小麦粉 大豆油			脂質			もやし	フレンチドレッシング(白)	
588 エネルギー	たくあん和え	キャベツ きゅうり	たくあん漬	白ごま	しょうゆ	29	アイススクリーム				●アイススクリーム
588 脂質	白味噌汁	油揚げ 白みそ	大根 えのきだけ		だしパック	27 (月)	麦ごはん			米 大麦	
9 (木)	ソフト麺						わかめふりかけ				●わかめふりかけ
	ツナトマトソース	まぐろオイル漬け チーズ	にんにく 玉ねぎ	ソフト麺	ケチャップ		さげの塩焼き	さげ			塩 酒
676 エネルギー	フライドポテト					578	じゃがいものきんぴら	はんぺん	人参 いんげん	じゃがいも	しょうゆ
676 脂質	枝豆の塩ゆで	枝豆				脂質		こんにやく	こんにやく	砂糖	塩
30 エネルギー	枝豆ごはん	しらす干し	枝豆	米 大麦		19	すまし汁	糸かまぼこ	干しいたけ	人参 ねぎ	だしパック 塩
30 脂質	豚肉の生姜炒め	豚肉	しょうが 玉ねぎ	サラダ油	酒 みりん	28 (火)	麦ごはん			米 大麦	
625 エネルギー	ゆでとうもろこし	とうもろこし					鶏肉の梅焼き	鶏肉	●梅肉		しょうゆ みりん
625 脂質	とうがんと汁	糸かまぼこ	とうもろこし	片栗粉	だしパック 塩	615		しょうが			酒
26 エネルギー	麦ごはん					脂質	切り干し大根の煮つけ		切干大根	砂糖 サラダ油	しょうゆ だしパック
26 脂質	麻婆茄子	豚肉	にんにく しょうが	サラダ油	砂糖	28	玉ねぎのみそ汁	赤みそ 煮干粉	小松菜 人参		
13 (月)	麻婆茄子	豚肉	にんにく しょうが	サラダ油	砂糖	29 (水)	麦ごはん			米 大麦	
626 エネルギー	ギョーザ	ギョーザ					かぼちゃの天ぷら	かぼちゃ	小麦粉 米粉		塩
626 脂質	わかめサラダ	わかめ	人参 キャベツ	青じそドレッシング		29	おひたし	花かつお	もやし チンゲンサイ		しょうゆ みりん
27 (火)	食パン				食パン	620	沢煮椀	豚肉	ごぼう 大根 人参		うすくちしょうゆ
658 エネルギー	豆とポテトのグラタン	豚肉 ひよこ豆	玉ねぎ	じゃがいも	塩 しょうゆ	脂質		干しいたけ	えのきだけ		塩 酒
658 脂質	ひじきサラダ	ひじき				26	みつば				こしょう
29 エネルギー	もやしのスープ	もやし				30 (木)	小型パン			コッペパン	
29 脂質	麦ごはん						スパゲッティナポリタン	●ウインナー	玉ねぎ 人参	スパゲティ	ケチャップ 塩
15 (水)	肉じゃが	豚肉	玉ねぎ 人参	じゃがいも	酒 しょうゆ			粉チーズ	ピーマン	サラダ油	洋風スープ
599 エネルギー	おかか和え	花かつお	キャベツ もやし	人参	しょうゆ	615	コーンキャベツ	ベーコン	コーン キャベツ		洋風スープ
599 脂質	すまし汁	豆腐 わかめ	ねぎ	干しいたけ		脂質	フルーツポンチ		みかん缶 黄桃缶		こしょう 塩
22 エネルギー						27			みかん缶 黄桃缶		
22 脂質						31 (金)	友禅ごはん	鶏肉	しょうが	米 大麦	酒
						605	ごまあえ	●いり卵	人参 みつば	砂糖	しょうゆ
						脂質	大根のみそしる	赤みそ 白みそ	小松菜 キャベツ	白ごま 砂糖	しょうゆ みりん
						24	パン	煮干粉 わかめ	えのきだけ		

【脂質(%)算出方法】
脂質(g)×9(kcal/g)/給食全体のエネルギー量(kcal)×100

※ 学校給食摂取基準に示された栄養量で献立を作成しています。
基準【エネルギー:650kcal 脂質:摂取エネルギー全体の20~30%】
※ ●印の食材は「7月使用物資のアレルギー表」で、その他の加工品については「主食の配合品一覧表」「前期契約品のアレルギー表」で詳細を確認ください。(アレルギー対応者のみ配付)