

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 韓国風肉じゃが	豚肉 花かつお	にんにく 玉ねぎ にら	米 大麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 サラダ油	酒	16 (木)	小型パン 塩焼きそば	豚肉	しょうが キャベツ 人参 赤ピーマン 玉ねぎ にら	小麦粉 中華麺 ごま油 サラダ油	コッペパン 中華スープ 塩 こしょう しょうゆ オスターソース
641 脂質 25	パンサンスー もずくスープ	鰯系卵 もずく 糸かまぼこ	キャベツ きゅうり 人参	ごま油 砂糖	塩	605 脂質 32	ウインナー 含め煮	ウインナー はんぺん	枝豆 大根 人参 干しいたけ	砂糖	だしパック しょうゆ
2 (木)	麦ごはん 鶏肉のレモンソースかけ ひじきの煮つけ かみなり汁	鶏肉 長ひじき 油揚げ	レモン果汁 人参 さやえんどう	米 大麦 片栗粉 砂糖 大豆油	塩 こしょう 酒 うすくちしょうゆ	17 (金)	麦ごはん あまごの 甘酢あんかけ	あまご 玉ねぎ ピーマン	米 大麦 片栗粉 米粉 大豆油 砂糖	酒 酢	しょうゆ 洋風スープ
694 脂質 30	みそ汁 かみなり汁	豆腐 昆布 豆腐 昆布	人参 さやえんどう 人参 大根 ごぼう ねぎ こんにやく	サラダ油 砂糖	だしパック しょうゆ	606 脂質 24	大豆とひじきの煮もの 具だくさんすまし汁	長ひじき 大豆 人参 さやえんどう ごぼう 大根 人参 みつば えのきだけ	サラダ油 砂糖	しょうゆ だしパック うすくちしょうゆ 塩 酒 だしパック	
3 (金)	麦ごはん さばの香り焼き 煮びたし なすの味噌汁	さば 小松菜 キャベツ わかめ 煮干粉 赤みそ	しょうが ねぎ 小松菜 キャベツ なす えのきだけ	米 大麦 ごま油 砂糖	酒 しょうゆ しょうゆ みりん だしパック	20 (月)	わかめごはん あじの天ぷら キャベツのごま酢和え	わかめご飯の素 ●あじフリッター キャベツ 人参	米 大麦 大豆油 砂糖 白ごま	洋風スープ うすくちしょうゆ 酢 塩	
590 脂質 29	豆入り五目ごはん あゆのゆずこしょうソース ゆで野菜 みそ汁 オレンジ 食パン いちごジャム	大豆 鶏肉 あゆ	干しいたけ エリンギ 人参 しょうが	米 大麦 サラダ油	しょうゆ みりん	631 脂質 28	じゃがいもの味噌汁 黒パン ポークビーンズ	煮干粉 赤みそ 玉ねぎ ねぎ	黒パン 人参 トマト 水菜トマト	洋風スープ 砂糖 しょうゆ	ウスターソース 洋風スープ ケチャップ 塩 こしょう 青じそドレッシング
609 脂質 26	野菜サラダ みそ汁 オレンジ 食パン いちごジャム	塩昆布 豆腐 わかめ 赤みそ 煮干粉	キャベツ 大根 人参	米 大麦 サラダ油	しょうゆ みりん	699 脂質 25	海藻サラダ 南瓜のスープ	海藻ミックス(わかめ・萵わかめ 寒天・つまた) ベーコン 牛乳	キャベツ コーン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ		洋風スープ 塩 こしょう
7 (火)	野菜サラダ トマトとレタスのスープ 七塔ゼリー	粉チーズ かぼちゃ パセリ ●ミニウインナー牛乳	かぼちゃ 人参	マヨネーズ	塩 こしょう	22 (水)	麦ごはん 夏野菜カレー	豚肉 チーズ 牛乳	にんにく かぼちゃ なす トマト 玉ねぎ 枝豆	米 大麦 サラダ油 マーガリン 小麦粉	こしょう 白ワイン カレー粉 塩 ケチャップ ウスターソース 洋風スープ
698 脂質 31	七塔ゼリー		玉ねぎ レタス トマト パセリ オクラ	●七塔ゼリー		710 脂質 29	アイススクリーム			●アイススクリーム	
8 (水)	麦ごはん ししゃもの磯辺揚げ たくあん和え	ししゃも 青のり粉	小麦粉 大豆油	米 大麦 白ごま	しょうゆ	27 (月)	麦ごはん わかめふりかけ さけの塩焼き じゃがいものきんぴら	はんぺん 人参 いんげん こんにやく	じゃがいも 砂糖 サラダ油	米 大麦	●わかめふりかけ 塩 酒 しょうゆ 塩 みりん
588 脂質 29	白味噌汁	油揚げ 白みそ	キャベツ きゅうり たくあん漬 大根 えのきだけ ねぎ	白ごま	しょうゆ	676 脂質 30	フライドポテト				
9 (木)	ソフト麺 ツナトマトソース	ソフト麺 まぐろオイル漬け チーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 水煮トマト トマト グリーンピース	ソフト麺 サラダ油 砂糖 小麦粉 マーガリン	ケチャップ 洋風スープ ローリエ 塩 トマトピューレ こしょう	19 脂質 28	すまし汁	糸かまぼこ	干しいたけ 人参 ねぎ	米 大麦	だしパック 塩 うすくちしょうゆ
676 脂質 30	枝豆の塩ゆで		枝豆	じゃがいも 大豆油	塩	28 (火)	麦ごはん 鶏肉の梅焼き	鶏肉	●梅肉 しょうが	米 大麦	しょうゆ みりん 酒
10 (金)	枝豆ごはん 豚肉の生姜炒め	しらす干し わかめごはんの素 豚肉	枝豆 しょうが 玉ねぎ ピーマン	米 大麦 サラダ油 砂糖	酒 みりん しょうゆ	615 脂質 28	すまし汁 玉ねぎのみそ汁	赤みそ 煮干粉 わかめ 豆腐 油揚げ	玉ねぎ ねぎ	米 大麦	しょうゆ みりん 酒
625 脂質 26	ゆでとうもろこし とうがんと汁	とうがんと汁 糸かまぼこ	とうもろこし 人参	片栗粉	だしパック 塩 しょうゆ	29 (水)	麦ごはん かぼちゃの天ぷら		かぼちゃ 小麦粉 米粉 黒ごま 天ぷら由	米 大麦	塩
13 (月)	麦ごはん 麻婆茄子	豚肉 赤みそ	にんにく しょうが 人参 たけのこ ピーマン なす	米 大麦 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうゆ 酒 中華スープ 豆板醤	620 脂質 26	おひたし 沢煮椀	花かつお 豚肉	もやし チンゲンサイ ごぼう 大根 人参 干しいたけ えのきだけ みつば	米 大麦	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ 塩 酒 こしょう だしパック
626 脂質 27	ギョーザ わかめサラダ	ギョーザ わかめ	人参 キャベツ		青じそドレッシング	30 (木)	小型パン スパゲッティナポリタン	●ウインナー 粉チーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム	コッペパン スパゲティ サラダ油	ケチャップ 塩 洋風スープ こしょう トマトピューレ
14 (火)	りんごジャム 豆とポテトのグラタン ひじきサラダ もやしのスープ	食パン 豆とポテトのグラタン ひじきサラダ もやしのスープ	りんごジャム 豆とポテトのグラタン ひじきサラダ もやしのスープ	食パン りんごジャム	ケチャップ	615 脂質 27	フルーツポンチ	みかん缶 黄桃缶 バイン缶 オレンジジュース			洋風スープ こしょう 塩
658 脂質 29	おひたし 沢煮椀	花かつお 豚肉	もやし チンゲンサイ ごぼう 大根 人参 干しいたけ えのきだけ みつば		青じそドレッシング	31 (金)	友禅ごはん ごまあえ 大根のみそしる	鶏肉 ●いり卵 赤みそ 白みそ 煮干粉 わかめ	しょうが 人参 みつば 小松菜 キャベツ 白ごま 砂糖	米 大麦 砂糖	酒 しょうゆ みりん
15 (水)	麦ごはん 肉じゃが	豚肉	玉ねぎ 人参 こんにやく さやえんどう	米 大麦 じゃがいも サラダ油 砂糖	酒 しょうゆ みりん	605 脂質 24	パイン		パインアップル		
599 脂質 22	おかか和え すまし汁	花かつお 豆腐 わかめ	キャベツ もやし 人参 ねぎ 干しいたけ		しょうゆ みりん 塩 しょうゆ だしパック						

【脂質(%)算出方法】

$$\text{脂質(g)} \times 9(\text{kcal/g}) / \text{給食全体のエネルギー量(kcal)} \times 100$$

※ 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)