

7月分 学校給食予定献立表



献立目標：暑さに負けない食事を知ろう















◎かみかみ30 ～一口30回を意識してよくかんで食べてみよう～

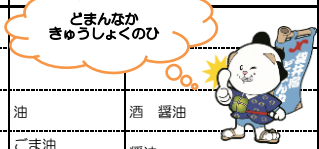
袋井市立中部学校給食センター R47

日/曜日	献立名	主に体を作るもと(赤)		主に体の調子を整えるもと(緑)		主に熱や力のもと(黄)		調味料	幼稚園 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
金	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						454kcal	593kcal
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン パプリカ(赤)	たけのこ もやし にんにく 生姜 パプリカ(黄)	砂糖 片栗粉	油 ごま油	醤油 みりん こしょう オイスターソース 酒	21.7g	27.2g
	トマトのちゅうかあえ			トマト	きゅうり	砂糖	ごま油	酢 醤油	1.2g	1.4g
	わかめスープ	豆腐 ハム	わかめ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのき茸		ごま油	醤油 酒 こしょう 塩 ポークブイヨン		
月	ごはん					米				
	おにぎり(西小1~4年)					米		塩	445kcal	595kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						20g	26.8g
	やしししゃも		ししゃも						13.1g	15.8g
	こまつなのあえもの			小松菜	もやし		ごま油	醤油 塩	1.2g	1.4g
なつやすいとあつあげのもの	厚揚げ 鶏肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	椎茸 どうが 玉ねぎ	砂糖		醤油 酒 みりん だし昆布 かつお節			
火	ひやしちゅうかめん					小麦粉		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						565kcal	638kcal
	ひやしちゅうかのく(たまご、ハム)	卵 ハム				砂糖	油	酢	24.1g	27.7g
	ひやしちゅうかのく(やさい)			にんじん	きゅうり もやし		ごま油	醤油	19.5g	22.3g
	やさいたっぶりぎょうざ	豚肉 乾燥大豆 大豆粉		にら	キャベツ にんにく 生姜	餃子の皮 片栗粉 小麦粉	ごま油 油	塩 こしょう 醤油 酒	1.8g	2.3g
ひやしちゅうかのタレ				(リンゴ果汁 レモン果汁)	(砂糖 水あめ はちみつ)	(油)	(醤油 酢 塩)			
☆ おきなわ地方の献立 ☆										
水	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						573kcal	653kcal
	ぶたにくのこくとうやき	豚肉				片栗粉 黒砂糖		酒 塩こうじ 醤油	23.9g	24.5g
	にんじんしりしり	まぐろ水煮		にんじん			油	醤油 塩	22.1g	20.3g
	もすくじる		もすく	チンゲンサイ	たけのこ 大根			酒 醤油 塩 だし昆布 かつお節	1g	1.3g
パインゼリー					パインゼリー					
木	せわりロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						429kcal	588kcal
	ツナサンドのぐ	まぐろ水煮 大豆粉			コーン 玉ねぎ		ドレッシング	塩 こしょう ワイン	19.6g	25.9g
	じゃがバター			パセリ		じゃがいも	バター	塩	18.3g	23.9g
	やさいスープ	ウィンナー		にんじん チンゲンサイ	セロリ エリンギ	キャベツ	油	コンソメ ワイン 塩 こしょう 醤油	1.4g	2.2g
チーズ(小のみ)		チーズ								
☆ たなばたの献立 ☆										
金	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						590kcal	680kcal
	なすのはさみあげ	豚肉 高野豆腐 大豆粉			なす 生姜 玉ねぎ	米粉	油	塩 酒 こしょう 醤油	18.3g	22.3g
	きゅうりのすのもの		わかめ 糸寒天		きゅうり	砂糖		醤油 酢	23.4g	20.3g
	たなばたじる	かまぼこ 豆腐		にんじん オクラ	玉ねぎ えのき茸	麩		醤油 酒 塩 だし昆布 かつお節	1.1g	1.5g
たなばたゼリー					(ぶどうゼリー サイダー風ゼリー みかんゼリー)					
月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						545kcal	697kcal
	しるみざかなとナッツのからあげ	ホキ澱粉付き			枝豆	じゃがいも	油 アーモンド カシューナッツ	塩 こしょう コンソメ ガーリックパウダー	20.6g	25.2g
	ゆかりあえ			チンゲンサイ ゆかり粉	キャベツ			醤油	20.1g	23.9g
	はりはりじる	豆腐 豚肉		にんじん 水菜	玉ねぎ			醤油 みりん 塩 酒 だし昆布 かつお節	1.1g	1.3g
ブルーヨーグルト		ブルーヨー グルト								



献立表を掲載しています！写真は毎日更新

日 / 曜日	献立名	主に体を作るもと(赤)		主に体の調子を整えるもと(緑)		主に熱や力のもと(黄)		調味料	幼稚園 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
12 火	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						534kcal	653kcal
	あつあげコロコロマーボー	厚揚げ みそ 大豆粉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ 生姜 根菜ねぎ にんにく	砂糖 片栗粉	油 ごま油	酒 醤油 トウバンジャン デンメンジャン ホークフィヨン オイスターソース	23.7g	27.5g
	リャンバンサンスー			チンゲンサイ	コーン	春雨 砂糖	ごま油	醤油 酢 こしょう	17.2g	17.6g
	にぼしとだいずのあめがらめ	大豆	煮干し 青のり			砂糖 (幼 片栗粉)	(幼 油)	醤油 みりん	0.9g	1.2g
13 水	ごはん					米				
	おにぎり(西小5・6年)					米	塩		460kcal	636kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						19.1g	25.6g
	ぶたにくのこうみやき	豚肉		葉ねぎ	レモン果汁 生姜	砂糖		塩こうじ 醤油 みりん	17g	22.4g
	おくらのおかかあえ	かつお節		オクラ	もやし	砂糖		醤油 みりん だし昆布 かつお節	1g	1.6g
とうふのみそしる	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	玉ねぎ			だし昆布 かつお節			
14 木	しょくパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						489kcal	692kcal
	さけフライ	鮭 大豆粉			生姜	パン粉 小麦粉	油	酒 塩こうじ こしょう	21.3g	30.6g
	コールスロー			にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油	塩 りんご酢 酢 こしょう	19.9g	25.5g
	パンブキンポタージュ			牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ	玉ねぎ	米粉	生クリーム バター オリーブ油	ワイン コンソメ 塩 こしょう	1.1g
15 金	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						495kcal	634kcal
	なつやさいカレー		豚肉 大豆粉	にんじん トマト缶 かぼちゃ	玉ねぎ にんにく 生姜 なす 枝豆	レンズ豆 米粉 はちみつ	油	ワイン オールスパイス ナツメグ カレー粉 塩 こしょう カレーアロマ ホークフィヨン ソース ローレル クミン ケチャップ	20g	24.9g
	かいそうサラダ		海藻ミックス		大根 コーン ぎゅうり	砂糖	ごま油	醤油 酢	13.4g	15g
	すいか				すいか				1.1g	1.5g
19 火	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						492kcal	628kcal
	いわしのしょうがに	いわし 大豆粉			生姜	砂糖		醤油 酒 酢 みりん	21.8g	26.9g
	いそかあえ		のり	チンゲンサイ	もやし	砂糖		醤油	14g	16.1g
	じゃがいものみそしる	油揚げ みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃがいも		だし昆布 かつお節	1.4g	1.9g
ぎゅうにゅうプリン			(牛乳)			(砂糖 加糖練乳)				
20 水	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						465kcal	604kcal
	ささみのレモンだれ	鶏肉 大豆粉			レモン果汁	片栗粉 砂糖	油	酒 醤油	22g	26.6g
	チンゲンサイとしいたけのびりからあえ			チンゲンサイ	椎茸	砂糖	ごま油 ラー油	醤油	14.5g	16.6g
	どまんなかじる	豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 葉ねぎ	大根			だし昆布 かつお節	1.1g	1.6g
21 木	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						491kcal	654kcal
	こうやどうふのチーズやき	高野豆腐 まぐろ油揚げ 大豆粉	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ		ドレッシング	こしょう	23.5g	30g
	やさしいカレードレッシング			にんじん 水菜	ズッキーニ	砂糖	油	酢 塩 こしょう カレー粉	23.6g	29.2g
	トマトとたまごのスープ	卵		チンゲンサイ トマト	セロリ 玉ねぎ ぶなしめじ	じゃがいも 片栗粉	オリーブ油	コンソメ 醤油 こしょう	1.6g	1.9g



はし・スプーン・フォークは必要に応じて各自持参してください。
袋弁産の食材は太字にしています。

材料の都合等により、献立が変更することがあります。
加工食品については、主な材料名のみ()で表示してあります。
「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
給食では、キウイ、落花生、クルミ、ヘカンナッツは使用しません。
魚介類・海藻類には、えび・かきが混入する場合があります。

給食に関してご質問がありましたら、中部学校給食センターまでお問い合わせください。(TEL: 44-3231)



「野菜を食べて健康になろう」

野菜が、小学4年生の1日の1/3の量(95g以上)使われている日に、この「野菜いっぱいマーク」がついています。

