



7月 学校給食献立予定表



令和3年度

矢祭町学校給食センター

日	曜	献立表 	きいろの仲間 <small>なかなま</small> 体温を保ち、体を動かす力のもとになる たんぱく質 炭水化物 脂質	あかの仲間 <small>なかなま</small> 血や肉、骨や歯をつくるもとになる たんぱく質 無機質	みどりの仲間 <small>なかなま</small> 体の調子をを整え、病気をしない丈夫な体をつくるもとになる ビタミン 無機質	家で食べてほしい食品	栄養成分表示				お休みの学校		
							エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 mg	塩分 g			
1	木	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのうめおかか和え にらたっぷりかきたま汁(小松先生リクエスト)	牛乳	ごはん	豚肉 鶏卵 豆腐 かつお節 味噌 煮干し粉	しょうが ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ にら えのき しめじ	いも	602	30.7	16.5	1.7		
								706	35.6	18.1	2.0		
2	金	ごはん さばのサラサ焼き 切干大根のきんぴら 青菜とじゃがいものみそ汁	牛乳	ごはん じゃがいも	さばのサラサ焼き ちくわ 豆腐 鶏肉 わかめ 味噌 煮干し粉	切干大根 にんじん こんにやく ごぼう いんげん ほうれん草 ねぎ	くだもの	695	30.5	25.5	2.0		
								792	30.1	27.9	2.3		
5	月	麦ごはん 鯛のかりん揚げ ちぐさし和え 豚汁(甲賀先生リクエスト)	牛乳	ごはん ごま 春雨 上白糖 じゃがいも ごま油	真鯛 いか ハム 豚肉 豚肉 豆腐 味噌	キャベツ もやし ほうれん草 にんじん こんにやく 大根 ねぎ ごぼう	きのこ	717	29.4	22.0	1.9		
								851	34.3	24.9	2.3		
6	火	【七夕献立】【カミング30】 五目ちらし寿司 ひじきのマリネ 七タ汁 キラキラフルーツ	牛乳	ごはん 米油 温麺 上白糖 杏仁豆腐	鶏肉 豆腐 ハム ひじき チーズ 錦糸卵	枝豆 キャベツ にんじん オクラ 黄桃 パイン みかん 白玉パールベジミックス	いも	624	20.4	15.2	3.0		
								721	23.1	16.6	3.8		
7	水	コッペパン ササミのトマトソース煮 グリーンサラダ ポトフ	牛乳	コッペパン イタリアンドレッシング じゃがいも	ササミのトマトソース煮 豚肉	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ きゅうり にんじん にんにく かぶ パセリ	まめ	658	27.4	22.9	2.5		
								737	30.6	24.4	3.0		
8	木	麦ごはん 白身魚の味噌マヨ焼き 五目きんぴら すまし汁	牛乳	麦ごはん 三温糖 ごま マヨネーズ	ホキ さつま揚げ わかめ 豆腐	ごぼう にんじん さやいんげん 小松菜 ねぎ 白滝	くだもの	535	24.7	11.9	2.4		
								638	28.7	12.8	2.8		
9	金	ごはん しそ巻き棒餃子 もやしのナムル 麻婆豆腐	牛乳	ごはん ごま ごま油 でんぷん 三温糖	しそ巻き棒餃子 豆腐 豚肉 鶏肉 味噌	小松菜 もやし にんじん たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ にら にんにく しょうが	いも	711	27.4	24.1	2.0		
								818	30.9	26.2	2.2		
12	月	麦ごはん チンジャオロース 中華クラゲ にらとじゃがいものみそ汁	牛乳	麦ごはん でんぷん 米油 じゃがいも	豚肉 中華クラゲ 油揚げ 味噌 煮干し粉	青ピーマン パプリカ たけのこ きゅうり れんこん ねぎ にら	にゅうせいひん	582	24.0	14.7	3.0		
								727	28.5	18.1	3.5		
13	火	ごはん チキンカツ ゴーヤチャンプルー 中華スープ	牛乳	ごはん 上白糖	チキンカツ 木綿豆腐 鶏肉 豚肉 鶏卵	ゴーヤ にんじん ほうれん草 ねぎ 干しいたけ	かいそう	888	32.9	36.6	2.1		
								931	28.1	37.9	2.6		
14	水	米粉パン キャベツメンチ ブロッコリーサラダ 夏野菜スープ(矢田部先生リクエスト)	牛乳	米粉パン 米油	ウインナー キャベツメンチカツ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり ブロッコリー トマト ズッキーニ なす オクラ アスパラ にんじん	まめ	512	27.4	15.6	2.9		
								640	31.3	17.0	3.4		
15	木	麦ごはん あじの塩麴焼き 塩昆布和え おかんのみそ汁(三部先生リクエスト)	牛乳	麦ごはん でんぷん 米油	あじの塩麴漬 塩昆布 豆腐 味噌 煮干し粉	キャベツ きゅうり にんじん かぶ ねぎ	きのこ	605	22.2	20.9	2.4		
								757	26.6	23.6	2.6		
16	金	豚丼 ゆかり和え にらとあぶらあげのみそ汁	牛乳	麦ごはん 上白糖 じゃがいも	豚肉 油揚げ 味噌 煮干し粉	玉ねぎ 白滝 グリンピース キャベツ かぶ きゅうり ねぎ ほうれん草	かいそう	643	25.8	15.9	2.5		
								760	29.9	17.4	2.8		
19	月	【食育の日】【夏祭り献立】 焼きそば たこ焼き 枝豆海藻サラダ ガリガリ君	牛乳	焼きそば たこ焼き ガリガリ君	豚肉 いか 海藻サラダ	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ 青ピーマン にんにく 枝豆 大根 にんじん	にゅうせいひん	566	23.4	15.3	2.8		
								657	31.3	18.6	3.6		
20	火	夏野菜カレー チキンサラダ 冷凍みかん	牛乳	麦ごはん じゃがいも カレールー	豚肉 鶏ささみ	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく しょうが ピーマン なす かぼちゃ キャベツ きゅうり 大根 りんご 冷凍みかん	まめ	703	21.6	20.2	2.7		
								870	25.6	22.8	3.2		
								充足率	99%	98%	108%	120%	
									98%	92%	95%	112%	

☆材料等の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

☆日程変更などで欠食日が変更になる場合があります。各学校の給食欠食予定日をご確認ください。

☆栄養成分表示は小学校8歳～9歳、中学校13歳～15歳を記載しております。

☆学校給食摂取基準値に対しての充足率を上記に記載しております。また、たんぱく質・脂質については範囲がありますので、月の平均数値により表示しています。

たんぱく質摂取基準値:小学校21～33g、中学校27～42g 脂質摂取基準値:学校給食によるエネルギー全体の20%～30%

☆今月は、お米、米粉、たまご、にんじん、ねぎ、きゅうり、たまねぎ、じゃがいも、ズッキーニ、ゴーヤ、トマトが矢祭町で作られたものです。

☆都合により途中産地が変更になる場合がありますがご了承下さい。