

学校給食献立表

2020年 7月 7日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★卵 セタちらし】	
水稲穀粒(精白米)	70
昆布だし	0.3
米酢	12
上白糖	4.5
食塩	0.3
米酢	4
あなご(蒸し)	25
こいくちしょうゆ	1.4
上白糖	0.7
本みりん	0.7
清酒(純米酒)	1.4
★錦糸卵	14
★ちりめんじゃこ	5
さんどまめ(冷凍)	10
にんじん	10
干し椎茸	1
高野豆腐	3.5
清酒(純米酒)	0.7
こいくちしょうゆ	3.6
上白糖	4
食塩	0.05
きざみのり	0.8
【大福豆の煮もの】	
おおふくまめ(乾)	12
上白糖	3.1
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	0.3
水	30
【セタ汁】	
そうめん(乾)	15
オクラ	15
ぶなしめじ	10
糸みつば	5
うすくちしょうゆ	4
本みりん	2
食塩	0.4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー (kcal)	679
たんぱく質 (g)	28.8
脂質 (g)	15.1
塩分 (g)	3.4

学校給食献立表

2020年 7月14日(火)

[illegible]

エネルギー (kcal)	751
たんぱく質 (g)	32.3
脂質 (g)	18.7
塩分 (g)	2.1

学校給食献立表

2020年 7月21日(火)

[illegible]

エネルギー (kcal)	738
たんぱく質 (g)	35.9
脂質 (g)	21.1
塩分 (g)	3.2

7月

学校給食献立表

2020年 7月22日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【チャプチェ】	
豚モモ(脂肪なし)	45
しょうが	0.7
清酒(純米酒)	2
普通はるさめ(乾)	10
玉葱	50
チンゲンツァイ	30
青ピーマン	5
にんじん	10
白ねぎ	5
干し椎茸	1.5
綿実油	1
こいくちしょうゆ	4
上白糖	1.5
食塩	0.2
白こしょう	0.03
ごま油	1
ごま(いり)	2
コチジャン	0.3
【厚揚げの生姜醤油かけ】	
厚揚げ	60
しょうが	0.45
上白糖	1.2
こいくちしょうゆ	2
【中華スープ】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	20
だいこん	40
もやし(細)	20
葉ねぎ	5
うすくちしょうゆ	2.5
食塩	0.9
こしょう混合	0.02
★がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	150

エネルギー(kcal)	738
たんぱく質(g)	35.6
脂質(g)	22.3
塩分(g)	2.6

2020年 7月27日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【肉味噌キャベツ】	
豚モモ(脂肪なし)	30
厚揚げ	30
キャベツ	50
玉葱	40
にんじん	15
青ピーマン	10
綿実油	0.7
こいくちしょうゆ	1.8
上白糖	0.6
トウバンジャン	0.12
しょうが	0.6
清酒(純米酒)	1.8
赤みそ	8.4
かたくり粉	1.2
【しゅうまい】	
しゅうまい(冷凍)	54
【とうふのスープ】	
ソフト豆腐	30
はくさい	30
もやし(細)	10
干し椎茸	0.5
葉ねぎ	5
食塩	0.7
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2
★がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	150

エネルギー(kcal)	750
たんぱく質(g)	31.6
脂質(g)	24.3
塩分(g)	3.0

2020年 7月28日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【★卵 炒り豆腐】	
木綿豆腐	40
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30
玉葱	40
にんじん	20
干し椎茸	0.5
さんどまめ(冷凍)	10
★たまご(冷凍)	20
ごま油	1
こいくちしょうゆ	3.5
うすくちしょうゆ	2.5
上白糖	2
本みりん	0.9
食塩	0.1
削り節	0.8
水	50
だし(削り節だし)	150
【牛ひじきそばろ(ふりかけ)】	
牛ひき肉	15
清酒(純米酒)	0.3
干ひじき(アヲハダ、乾)	1
しそ葉	0.6
綿実油	0.6
上白糖	2.2
うすくちしょうゆ	3.0
本みりん	1.0
【国産りんごゼリー】	
国産りんごゼリー	80.0

エネルギー(kcal)	679
たんぱく質(g)	27.8
脂質(g)	18.7
塩分(g)	2.1

2020年 7月29日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉のごまだれ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	30
ごま(ねり)	6
上白糖	0.6
本みりん	1.6
こいくちしょうゆ	4.6
ごま(すり)	2
【浦上そばろ】	
豚モモ(脂肪なし)	10
にんじん	10
★ちくわ	10
ごぼう	25
つきこんにゃく	10
もやし(細)	15
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	4.5
上白糖	2.5
本みりん	1.2
だし(削り節・昆布だし)	20
【とうがんのすまし汁】	
とうがん	40
はくさい	30
糸みつば	5
えのきたけ	10
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	729
たんぱく質(g)	32.9
脂質(g)	24.2
塩分(g)	2.9

2020年 7月30日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【夏野菜のカレーライス】	
水稻穀粒(精白米)	80
和牛モモ(脂肪なし)	40
西洋かぼちゃ	40
玉葱	40
なす	30
トマト缶詰(ダイス)	10
青ピーマン	5
セロリー	3
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.3
カレールウ	15
★がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	90
【三度豆のサラダ】	
さんどまめ(冷凍)	40
まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	14
とうもろこし(ｶｰﾎﾞ冷凍) 普通食のみ	5
とうもろこしﾊﾞｰｽﾄ 段階職のみ	5
上白糖	1.8
食塩	0.6
綿実油	0.9
りんご酢	2.7
【ジョア プレーン 80ml】	
ジョア プレーン 80ml	80

エネルギー(kcal)	744
たんぱく質(g)	28.8
脂質(g)	21.6
塩分(g)	2.9