

7 月

学校給食献立表

2023年 7月10日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(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	40
玉葱	40
たけのこ(水煮)	10
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
【揚げしゅうまい】	
しゅうまい(冷凍)	60
なたね油	3.0
【中華スープ】	
はくさい	30.0
にんじん	10.0
えのきたけ	10.0
カットわかめ(乾燥)	0.50
食塩	0.70
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.70
がらスープ(ポーク&チキン)	7.00
水	150

エネルギー(kcal)	704
たんぱく質(g)	32.7
脂質(g)	22.7
塩分(g)	3.2

2023年 7月11日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【★卵 親子丼】	
水稲穀粒(精白米)	80
★たまご(冷凍)	40
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
清酒(純米酒)	0.9
糸かまぼこ	6.0
玉葱	60
干し椎茸	0.5
葉ねぎ	5.0
上白糖	1.6
本みりん	0.6
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	2.5
削り節	1.6
水	50
【キャベツのごまあえ】	
キャベツ	50
えのきたけ	10
上白糖	1
うすくちしょうゆ	3
ごま(すり)	0.6
ごま(すり)	0.9
だし(削り節だし)	6
【とうがんのすまし汁】	
とうがん	30
油揚げ	5
にんじん	15
糸みつば	3
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)	615
たんぱく質(g)	32.2
脂質(g)	17.6
塩分(g)	3.4

2023年 7月12日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【黒糖パン】	
★黒糖パン	1個
【★乳 鶏肉のコーンフレーク焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
食塩	0.2
こしょう混合	0.02
エッグケアドレッシング	7
パン粉(乾燥)	3
コーンフレーク	7
★パルメザンチーズ	3.5
【チンゲンサイのスープ】	
じゃがいも	20
玉葱	30
チンゲンツアイ	20
にんじん	10
ぶなしめじ	10
こしょう混合	0.02
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	2.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【★乳 ヨーグルト】	
★ヨーグルト(コアコアプラス)	1個

エネルギー(kcal)	737
たんぱく質(g)	31.9
脂質(g)	28.6
塩分(g)	3.3

2023年 7月13日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【たらのみそ漬け焼き】	
たら	70
白みそ	5
うすくちしょうゆ	1
清酒(純米酒)	0.50
本みりん	1
上白糖	0.3
【甘酢あえ】	
はくさい	40
きゅうり	20
上白糖	2.40
食塩	0.90
米酢	2.70
【あつあげとじゃがいもの煮物】	
厚揚げ	25
豚ばら(脂身付)	20
じゃがいも	40
にんじん	10
ぶなしめじ	10
上白糖	1.8
うすくちしょうゆ	1.5
こいくちしょうゆ	2.4
本みりん	1.5
食塩	0.2
削り節	1.6
水	40

エネルギー(kcal)	643
たんぱく質(g)	33.2
脂質(g)	18.9
塩分(g)	2.4

2023年 7月14日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ルーロー飯【台湾】】	
水稲穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂身付き)	60
豚ばら(脂身付)	10
しょうが	2
白ねぎ	6
玉葱	60
綿実油	2.4
オイスターソース	3.6
こいくちしょうゆ	1.2
本みりん	7.2
上白糖	0.6
清酒(純米酒)	6
ほうれんそう(冷凍)	20
キャベツ	30
【春雨スープ】	
普通はるさめ(乾)	1.8
もやし(細)	30
ぶなしめじ	10
とうもろこし(か-補冷凍)	10
チンゲンツアイ	20
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)	6
水	150
【黄桃(缶)】	
もも(缶詰果肉)	40

エネルギー(kcal)	686
たんぱく質(g)	30.2
脂質(g)	21.0
塩分(g)	2.0

