



# 学校給食献立表



2021年 7月 1日(木)

2021年 7月 2日(金)

7月5日は台湾料理のルーロー飯が登場します。甘辛いお肉がご飯と相性抜群です。暑い夏ですが、食欲がでる給食です。

7月7日は七夕を感じる事ができる給食です。そうめんで天の川をイメージし、オクラや星型に抜いたニンジンで星を彩っています。

1学期も終わりが近づいてきました。もうすぐ長い夏休みに入りますが、暑い夏に負けないようにしっかり食事や水分、休息をとりましょう。2学期に元気に登校してくださいね。



※中高等部の普通食を基準としています。小学部は全体の約8割りの栄養価です。

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【鯖のごまマヨネーズ焼き】</b>	
さわら	70
清酒(純米酒)	1
食塩	0.3
白こしょう	0.01
玉葱	20
エッグケアドレッシング	6
赤みそ	2
本みりん	1
ごま(すり)	1
ごま(ねり)	1.8
<b>【夏野菜の和え物】</b>	
キャベツ	30
きゅうり	15
トマト	10
みょうが	5
上白糖	1.6
米酢	2.4
こいくちしょうゆ	3.6
ごま油	0.6
ごま(すり)	1
<b>【とうふのみそ汁】</b>	
油揚げ	5
ソフト豆腐	30
はくさい	30
にんじん	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【コッペパン】</b>	
コッペパン	1個
<b>【かぼちゃのミートグラタン】</b>	
牛ひき肉	25
豚ひき肉	25
マカロニ(エルボ)	8
西洋かぼちゃ	50
玉葱	40
ぶなしめじ	10
にんにく	0.5
綿実油	1
食塩	0.4
こしょう混合	0.03
トマトケチャップ	12
トマトピューレ	10
ウスターソース	2
薄力粉	6
チュルチーズ(モツァレラ)	6
パン粉(乾燥)	1
水	10
<b>【野菜のスープ】</b>	
キャベツ	30
さんどまめ(冷凍)	20
とうもろこし(加氷冷凍)	10
にんじん	10
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
<b>【和なし(缶)】</b>	
和なし(缶詰)	44

月間栄養量	
エネルギー(kcal)	734
たんぱく質(g)	30.6
脂質(g)	22.5
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	734
たんぱく質(g)	34.8
脂質(g)	25.6
塩分(g)	3.0

エネルギー(kcal)	774
たんぱく質(g)	30.0
脂質(g)	25.5
塩分(g)	3.5

# 7月



# 学校給食献立表



2021年7月5日(月)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ルーロー飯【台湾】】</b>	
水稲穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂身付き)	50
豚ばら(脂身付)	10
しょうが	2
白ねぎ	6
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)	30
キャベツ	30
<b>【とうがんの中華スープ】</b>	
とうがん	30
玉葱	30
にんじん	10
えのきたけ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
食塩	0.7
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.7
がらスープ(ボーク&チキン)	7
水	150
<b>【ヨーグルト】</b>	
ヨーグルト(コアコアプラス)	1個

2021年7月6日(火)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稲穀粒(精白米)	80
<b>【焼きとり】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
白ねぎ	30
しょうが	3
上白糖	1.7
本みりん	6
こいくちしょうゆ	6
かたくり粉	0.4
<b>【じゃこピーマン】</b>	
ちりめんじゃこ	10
青ピーマン	30
ごま油	0.3
上白糖	0.3
清酒(純米酒)	0.3
こいくちしょうゆ	0.8
ごま(いり)	0.2
<b>【じゃがいものみそ汁】</b>	
じゃがいも	30
油揚げ	5
玉葱	30
にんじん	10
葉ねぎ	5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2021年7月7日(水)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【★卵 セタちらし】</b>	
水稲穀粒(精白米)	80
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)	20
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	12
ちりめんじゃこ	5
さんどまめ(冷凍)	15
にんじん	20
干し椎茸	1
高野豆腐	3
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
きざみのり	0.8
<b>【セタ汁】</b>	
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
<b>【セタデザート】</b>	
セタデザート2021	1個

2021年7月8日(木)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稲穀粒(精白米)	80
<b>【肉じゃが】</b>	
和牛モモ(脂身付き)	40
清酒(純米酒)	1.5
じゃがいも	40
玉葱	50
糸こんにゃく	10
にんじん	15
厚揚げ	20
さんどまめ(冷凍)	10
綿実油	0.5
上白糖	2.9
本みりん	0.7
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	3.5
うすくちしょうゆ	2.4
削り節	1.6
水	60
<b>【ひじき豆】</b>	
大豆(国産、ゆで)	25
かたくり粉	2
なたね油	4
干ひじき(アヲハタ、乾)	0.5
上白糖	1.2
こいくちしょうゆ	2
<b>【はくさいの梅和え】</b>	
はくさい	40
きゅうり	20
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	2.1
米酢	0.3
梅肉	2.2

2021年7月9日(金)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【おさつパン】</b>	
おさつパン	1個
<b>【鶏肉のコーンフ레이크焼き】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
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레이크	7
パルメザンチーズ	3.5
<b>【チンゲンサイのスープ】</b>	
じゃがいも	20
玉葱	30
チンゲンサイ	20
にんじん	10
ぶなしめじ	10
こしょう混合	0.04
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	2.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	100
<b>【みかん(缶)】</b>	
みかん(缶詰)	44

エネルギー(kcal)	723
たんぱく質(g)	29.9
脂質(g)	20.9
塩分(g)	2.2

エネルギー(kcal)	735
たんぱく質(g)	34.2
脂質(g)	21.8
塩分(g)	3.4

エネルギー(kcal)	685
たんぱく質(g)	25.7
脂質(g)	13.8
塩分(g)	3.2

エネルギー(kcal)	754
たんぱく質(g)	29.0
脂質(g)	25.5
塩分(g)	2.2

エネルギー(kcal)	761
たんぱく質(g)	31.2
脂質(g)	28.8
塩分(g)	3.2



# 7月



# 学校給食献立表



2021年7月12日(月)

2021年7月13日(火)

2021年7月14日(水)

2021年7月15日(木)

2021年7月16日(金)

2021年7月19日(月)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稲穀粒(精白米)	80
<b>【豚肉の甘辛いため】</b>	
豚モモ(脂身付き)	50
豚ばら(脂身付)	10
玉葱	40
にんにく	0.3
清酒(純米酒)	2.5
りんごピューレ	4.5
こいくちしょうゆ	5.5
上白糖	4
綿実油	0.5
<b>【オクラのおかかあえ】</b>	
オクラ	20
はくさい	40
かつお加工品(かつお節)	0.5
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	3
だし(削り節・昆布だし)	6
<b>【けんちん汁】</b>	
木綿豆腐	30
だいこん	20
こまつな	30
にんじん	15
つきこんにゃく	10
白ねぎ	10
綿実油	0.5
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	4
本みりん	1
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【★卵 親子丼】</b>	
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
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
だし(削り節・昆布だし)	50
<b>【ゴーヤのごま和え】</b>	
にがうり	20
食塩	0.1
にんじん	10
はくさい	30
上白糖	1.5
食塩	0.45
うすくちしょうゆ	0.45
ごま油	1.8
ごま(すり)	2.2
<b>【てぼ豆の煮もの】</b>	
てぼ豆	12
上白糖	3.1
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	0.3
水	30

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【1/2黒糖パン】</b>	
黒糖パン	1個
<b>【イタリアンスパゲッティ】</b>	
スパゲッティ ※段階食	30
スパゲッティ ※普通食	60
綿実油	1.5
豚モモ(脂肪なし)	30
玉葱	40
なす	20
にんじん	10
青ピーマン	10
マッシュルーム(水煮缶詰)	10
綿実油	0.8
食塩	0.36
こしょう混合	0.06
トマトケチャップ	14
トマトピューレ	12
ウスターソース	3.3
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
<b>【キャベツとコーンのサラダ】</b>	
キャベツ	40
さんどまめ(冷凍)	20
エッグケアドレッシング(小袋)	1袋
<b>【黄桃(缶)】</b>	
もも(缶詰果肉)	44

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【びりん飯(熊本)】</b>	
水稲穀粒(精白米)	70
だし(削り節・昆布だし)	105
鶏若鶏肉ひき肉	10
木綿豆腐	30
油揚げ	5
にんじん	5
ごぼう	10
切干しだいこん	1
綿実油	1.5
うすくちしょうゆ	5
上白糖	2.5
ごま(いり)	0.5
<b>【鮭のスタミナ焼き】</b>	
しろさけ	70
にんにく	0.3
本みりん	2.3
こいくちしょうゆ	4.3
清酒(純米酒)	2.3
上白糖	1
<b>【かぼちゃのみそ汁】</b>	
豚モモ(脂身付き)	15
西洋かぼちゃ	30
玉葱	30
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稲穀粒(精白米)	80
<b>【チキンカツ(タルタルソース)】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
食塩	0.4
こしょう混合	0.03
薄力粉	14
パン粉(乾燥)	13
なたね油	7
玉葱	20
パセリ(乾)	0.2
エッグケアドレッシング	6.6
食塩	0.24
こしょう混合	0.01
<b>【切干だいこんのゆずの香あえ】</b>	
切干しだいこん	6
きゅうり	20
上白糖	3.3
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1.8
米酢	2.1
ゆず(果汁、生)	2.1
<b>【とうがんともずくのすまし汁】</b>	
とうがん	30
はくさい	30
にんじん	10
沖縄もずく(塩蔵、塩抜き)	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

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【夏野菜のカレーライス】</b>	
水稲穀粒(精白米)	80
和牛モモ(脂肪なし)	40
西洋かぼちゃ	40
玉葱	60
なす	30
トマト缶詰(ダイス)	15
青ピーマン	5
セロリ	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
<b>【キャベツのバジル風味サラダ】</b>	
キャベツ	50
とうもろこし(か-補冷凍)	10
上白糖	1.8
食塩	0.6
白ワインビネガー	1.5
綿実油	0.9
うすくちしょうゆ	0.6
バジル(粉)	0.03
<b>【りんご(缶詰)】</b>	
りんご(缶詰)	44

エネルギー(kcal)	676
たんぱく質(g)	30.2
脂質(g)	19.6
塩分(g)	2.4

エネルギー(kcal)	678
たんぱく質(g)	29.6
脂質(g)	18.1
塩分(g)	2.7

エネルギー(kcal)	743
たんぱく質(g)	28.1
脂質(g)	22.2
塩分(g)	2.3

エネルギー(kcal)	707
たんぱく質(g)	40.7
脂質(g)	19.8
塩分(g)	3.3

エネルギー(kcal)	819
たんぱく質(g)	29.1
脂質(g)	29.6
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	748
たんぱく質(g)	24.8
脂質(g)	21.7
塩分(g)	2.8