

学校給食予定献立表



夏野菜を食べて



夏バテを予防しよう!

献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)
13日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	15日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	100	○			588	ぎゅうにゅう	こめ	100	○			567
	さのたまあじつけのり	1袋		○				ぶたミンチ	70		○		
ごはん	あじ	80		○		小(高)	ガパオライス	だいずのはな	6.5		○		小(高)
	しお・さけ					631		たまねぎ	50			○	630
さのたま	かたくりこ	10					はるさめスープ	にんじん	18			○	
あじつけのり	あげあぶら	3	○			中・高		ピーマン	18			○	757
	たまねぎ	30			○			あかバブリカ	18			○	
あじのなんばん	にんじん	13			○			バジル	0.07			○	
づけ	ピーマン	15			○			にんにく	0.7			○	
	あぶら	0.5	○					しょうが	0.7			○	
さわにわん	す	10						あぶら	1	○			
	さとう	4	○					ごまあぶら	0.6	○			
	しょうゆ	4						トウバンジャン	0.1				
	しお	0.13						さけ	1.3				
	ぶたにく	18		○				さとう	1.3	○			
	うすあげ	13		○				しょうゆ	4				
	ささがきごぼう	15			○			しお	0.3				
	たけのこ	15			○			こしょう	0.02				
	にんじん	13			○			とりにく	15		○		
	あおねぎ	3			○			はるさめ	5	○			
	うすくちしょうゆ	2						ちんげんさい	13			○	
	さけ・みりん・しお							たまねぎ	13			○	
	だしじる・だしこんぶ							にんじん	10			○	
								しょうが	0.3			○	
14日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		あぶら	0.6	○			
ぎゅうにゅう	こめ	100	○			565		しょうゆ	3.5				
	ぶたにく	80		○				さけ	1.3				
ねぎしおぶたどん	しおこうじ	3				小(高)		みりん	1.3				
	たまねぎ	60			○	628		とりがらスープ	13.5				
とりそぼろじる	だいずもやし	35			○	中・高		しお	0.15				
	しろねぎ	20			○	757		こしょう	0.02				
	にんにく	0.8			○		16日(木)	ジョア (ブレン)	125		○		小(低)
	しょうが	0.8			○		ジョア	こめ	100	○			562
	しろごま	1.3	○				(ブレン)	とりにく	30		○		
	ごまあぶら	1.3	○				なつやさいカレー	かぼちゃ	30	○			小(高)
	しょうゆ・さけ	1.3						たまねぎ	35			○	623
	しおこうじ	7					フレンチサラダ	にんじん	13			○	
	しお・こしょう							なす	25			○	中・高
	だしじる	0.11					スクールヨーグルト	むきえだまめ	13			○	746
	とりミンチ	15		○				にんにく	0.7			○	
	とうふ	15		○				しょうが	0.5			○	
	だいこん	13			○			ソテードオニオン	6.5			○	
	はくさい	13			○			あぶら	1.3	○			
	こまつな	13			○			ウスターソース	1.3				
	あぶら	0.5	○					ケチャップ	2.21				
	さけ	1						あかワイン	1				
	みそ	10		○				カレーこ	0.25				
	だしじる	1.77						とりがらスープ	2				
								カレーウ	22	○			
								しお	0.1				
								こしょう	0.03				
								キャベツ	30			○	
								きゅうり	13			○	
								にんじん	13			○	
								ホールコーン	8			○	
								オリーブオイル	1.2	○			
								りんごす	3				
								しお・こしょう	1	○			
								さとう	1	○			
								スクールヨーグルト	1個		○		

7月の給食には夏野菜がたくさん使われているよ!

なす



トマト



ピーマン



えだまめ



オクラ



とうもろこし



ズッキーニ



きゅうり



夏野菜パワー



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)