



# 7月の予定献立表



令和4年度

豊浦町学校給食センター

月	火	水	木	金																									
<p>☆牛乳は毎日つきます(飲むヨーグルトがつく日は牛乳はつきません)</p> <p>☆料理によってスプーンがつきます ☆お米は、豊浦産を使用しています</p> <p>☆はしは毎日持ってきてください</p> <p>☆献立は都合により変更する場合があります</p> <p>☆8月1日(月)は給食口座振替日です</p> <p>☆食材の配合等、ご不明な点がありましたら、 給食センター(83-2264)までご連絡ください。</p> <table border="1"> <tr> <td>7月平均栄養価</td> <td>1杯分</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>塩分</td> </tr> <tr> <td>低学年</td> <td>582kcal</td> <td>23.2g</td> <td>19.3g</td> <td>2.1g</td> </tr> <tr> <td>中学年</td> <td>650kcal</td> <td>25.3g</td> <td>20.3g</td> <td>2.3g</td> </tr> <tr> <td>高学年</td> <td>718kcal</td> <td>27.4g</td> <td>21.4g</td> <td>2.5g</td> </tr> <tr> <td>中学生</td> <td>797kcal</td> <td>30.4g</td> <td>23.6g</td> <td>2.8g</td> </tr> </table>				7月平均栄養価	1杯分	たんぱく質	脂質	塩分	低学年	582kcal	23.2g	19.3g	2.1g	中学年	650kcal	25.3g	20.3g	2.3g	高学年	718kcal	27.4g	21.4g	2.5g	中学生	797kcal	30.4g	23.6g	2.8g	<p>1 小 688 中 835</p> <p>冷やし中華 飲むヨーグルト 星のコロッケ 七夕お星さま三色ゼリー</p> <p>めん ごま油 もやし きゅうり にんじん 小松菜 鶏肉 ごま スープ(しょうゆ 砂糖 食塩 酢 ごま油 1/2粒-1粒)</p> <p>生乳 乳製品 砂糖</p> <p>じゃがいも たまねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 大豆 マヨネーズ 食塩 パン粉 小麦粉 でん粉 米油</p> <p>なつみかん果汁 水あめ ぶどう糖 砂糖 果糖 豆乳 メロン果汁 寒天</p>
7月平均栄養価	1杯分	たんぱく質	脂質	塩分																									
低学年	582kcal	23.2g	19.3g	2.1g																									
中学年	650kcal	25.3g	20.3g	2.3g																									
高学年	718kcal	27.4g	21.4g	2.5g																									
中学生	797kcal	30.4g	23.6g	2.8g																									
4 小 634 中 782	5 小 651 中 767	6 小 635 中 790	7 小 589 中 802	8 小 620 中 763																									
豚丼 みそ汁	ごはん 鶏ごぼう汁 いわしの生姜煮 沖縄産シークワサーゼリー	ごはん 水ぎょうざスープ マーボー大根	スライスパン 海藻スープ チリコンカン ブルーベリージャム	ミートソーススパゲティ フルーツゼリー和え																									
精白米 強化米 麦 豚肉 しょうゆ 酒 にんじん ごぼう たまねぎ みりん 長ねぎ 三温糖 みそ 豆腐 長ねぎ あじ さば かつお 油揚げ	精白米 強化米 麦 鶏肉 つきこんにやく えのきたけ 油揚げ みそ 人参 長ねぎ 豆腐 ごぼう 白菜 生姜 みそ あじ さば かつお いわし 砂糖 しょうゆ 水あめ 魚醤 生姜 砂糖 ぶどう糖 シークワサー果汁	精白米 強化米 麦 水餃子(ごま 豚肉 鶏肉 小麦 大豆) 小松菜 からスープ しょうゆ こしょう 食塩 ごま 玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく 豚肉 料理酒 にんじん 長ねぎ にら しょうゆ みそ 豆板醤 ごま 大根 大豆 片栗粉 三温糖	小麦粉 砂糖 食塩 イースト 生油 マガリン ひじき 荳わかめ 昆布 もやし 鶏卵 にんじん 長ねぎ だいこん からスープ こしょう 食塩 豆腐 べーリ 豚肉 料理酒 たまねぎ にんじん コーン 大豆 食塩 こしょう トマトチャップ 外スライス ブルーベリー 砂糖 水あめ	めん 炒め油 豚肉 にんにく 大豆 にんじん たまねぎ べーリ マヨネーズ デミグラス(乳) トマトソース トマトチャップ トマトピューレ チキンフイオン こしょう 粉末チーズ 食塩 トマト(乳) みかんゼリー(みかん果汁 グラニュー糖) パイナップル 洋なし																									
11 小 638 中 751	12 小 655 中 800	13 小 671 中 844	14 小 616 中 745	15 小 634 中 764																									
ごはん 豚汁 さばの生姜煮	ごはん さつま汁 大豆の五目煮 納豆	ごはん 八宝菜 春巻	黒砂糖パン ミートボールスープ やきとうきびコロッケ ブルーベリーゼリー	冷やし中華 飲むヨーグルト たこ焼き																									
精白米 強化米 麦 豚肉 料理酒 ごぼう にんじん たまねぎ じゃがいも だいこん 豆腐 つきこんにやく みそ 長ねぎ さば 水あめ 生姜 しょうゆ	精白米 強化米 麦 さつま汁も 豆腐 ごぼう 大根 たまねぎ 人参 長ねぎ えのきたけ あじ さば かつお 鶏肉 酒 みそ 豚肉 人参 ひじき しらたき 大豆 砂糖 しょうゆ いんげん みりん 料理酒 納豆 しょうゆ 砂糖 かつおI粒	精白米 強化米 麦 豚肉 料理酒 にんじん たまねぎ はくさい うずら卵 ビー玉 生姜 中華スープ からスープ 片栗粉 ごま油 しょうゆ 三温糖 きくらげ 玉ねぎ キャベツ 豚肉 にんじん でん粉 米油 小麦粉 しょうゆ 春雨 生姜 水あめ グラニュー糖 長ねぎ ごま ひじき みりん オイルソース	小麦粉 砂糖 食塩 イースト 生油 マガリン 黒砂糖 にんじん 玉ねぎ はくさい ぶなしめじ 食塩 春雨 小松菜 ミートボール(鶏肉 玉ねぎ でん粉 豚肉 大豆) しょうゆ からスープ 米油 とうもろこし ばれいしょ コーンペースト なたね油 じゃがいも しょうゆ 食塩 パン粉 小麦粉 でん粉 乳 ブルーベリー果汁 砂糖 寒天	めん ごま油 もやし きゅうり にんじん 小松菜 鶏肉 卵 ごま スープ(しょうゆ 砂糖 食塩 酢 ごま油 1/2粒-1粒) <p>生乳 乳製品 砂糖</p> <p>米粉 キャベツ たこ 砂糖 食塩 和風だし でんぷん 米油 大豆</p>																									
18	19 小 650 中 767	20 小 716 中 892	21 小 696 中 861	22																									
海の白	ごはん 真だくさん汁 さばの味噌煮	ポークカレー サイダー風ゼリーのフルーツ和え	コッペパン グラタン風煮 つくねハンバーグ																										
	精白米 強化米 麦 豚肉 料理酒 小松菜 豆腐 えのきたけ 長ねぎ 大根 玉ねぎ 人参 あじ さば かつお みそ ごぼう 油揚げ さば でん粉 みそ 砂糖	精白米 強化米 麦 米油 たまねぎ 豚肉 にんじん じゃがいも 生姜 マーマレード 脱脂粉乳 カレールウ(乳) 大豆 にんにく あさり サイダー風ゼリー(砂糖 レモン果汁) 洋梨 甘夏みかん	小麦粉 砂糖 食塩 イースト 生油 マガリン 米油 にんじん 玉ねぎ 鶏肉 じゃがいも ブイヨウ 牛乳 バター 小麦粉 食塩 こしょう ヌレドチーズ えだまめ マカロニ 鶏肉 パン粉 卵白 でん粉 食塩 片栗粉 長ねぎ 砂糖 しょうゆ 香辛料 玉ねぎ 小麦粉																										
<p>なつやすみ</p> <p>なつ 夏バテしないように</p> <p>しょくじは しっかりたべようね</p> <p>はやね はやおき あさごはん</p>																													