7月の予定献立表

令和5年度　　豊浦町学校給食センター

☆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)
☆料理によってスプーンがつきます　　☆給食のお米は、豊浦産を使用しています
☆はしは毎日持ってきてください
☆献立は都合により変更する場合があります
☆ 7月31日（月）は給食口座振替日です

７月平均栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	塩分
低学年	583kcal	22.9ｇ	19.6ｇ	2.3ｇ
中学年	653kcal	25.1ｇ	20.5ｇ	2.5ｇ
高学年	720kcal	27.3ｇ	21.6ｇ	2.7ｇ
中学校	803kcal	30.6ｇ	23.9ｇ	3.1ｇ

☆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。

月	火	水	木	金
3 小 634 中 782	**4** 小 630 中 778	**5** 小 703 中 845	**6** 小 606 中 799	**7** 小 614 中 782
豚丼 みそ汁	ごはん 鶏肉と野菜のごま味噌煮 ほうれん草とコーンのサラダ (和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ味)	ごはん 八宝菜 鶏天ぷら	ココアパン ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙのトマト煮 白花豆コロッケ	みそラーメン 飲むヨーグルト 鶏ねぎ黒こしょうメンチ
精白米　強化米　麦　豚肉　生姜　しょうゆ 酒　人参　ごぼう　玉ねぎ　みりん 長ねぎ　三温糖	精白米　強化米　麦 鶏肉　大根　人参　いんげん 料理酒　こんにゃく　生姜　三温糖 みりん　みそ　しょうゆ　ごま油　ごま	精白米　強化米　麦 豚肉　料理酒　人参　玉ねぎ　白菜 がらｽｰﾌﾟ　しょうゆ　三温糖　うずら卵 ﾋﾟｰﾏﾝ　生姜　中華ｽｰﾌﾟ　片栗粉　ごま油	小麦粉　砂糖　食塩　ｲｰｽﾄ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ　ｺｺｱ ﾊﾞﾀｰ　ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ　じゃがいも　玉ねぎ 人参　にんにく　ﾀﾞｲｽﾄﾏﾄ　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾌﾞｲﾖﾝ　三温糖　食塩　大豆	めん　米油　豚肉　料理酒　生姜　にんにく　人参 玉ねぎ　もやし　はくさい　ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ(さば　ごま) キムチ(りんご　かつおｴｷｽ　魚醤)　がらｽｰﾌﾟ いりごま　たけのこ　長ねぎ　ひじき　つと
みそ　豆腐　長ねぎ　あじ　さば　かつお いわし　油揚げ	ほうれん草　コーン　ハム 和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ﾎﾀﾃｴｷｽ　かつお節ｴｷｽ こんぶｴｷｽ　ごま油　しょうゆ　みそ)	鶏肉　しょうゆ　食塩　生姜　白こしょう ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ　食塩　香辛料　でん粉 小麦粉　植物油脂　米油	白花いんげん豆　じゃがいも　ﾊﾞﾀｰ 砂糖　食塩　パン粉　米油　でん粉	生乳　乳製品　砂糖 鶏肉　長ねぎ　鶏卵　パン粉　でん粉　黒こしょう 食塩　砂糖　米粉　食塩　白こしょう　米油
10 小 664 中 780	**11** 小 635 中 790	**12** 小 694 中 847	**13** 小 637 中 765	**14** 小 630 中 779
ごはん どさんこ汁 さばの味噌煮	ごはん 水ぎょうざｽｰﾌﾟ マーボー大根	ごはん　七夕汁 つくねﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ きらきら餅(みかん) 中 ベビーチーズ	黒砂糖パン 飲むヨーグルト ミートボールスープ 北海道たまねぎコロッケ	夏野菜ミートソーススパゲティ フルーツ和え
精白米　強化米　麦 豚肉　料理酒　人参　じゃがいも　コーン 豆腐　みそ　あじ　さば　かつお　いわし ﾊﾞﾀｰ　長ねぎ　ごぼう　えのきたけ　玉ねぎ	精白米　強化米　麦 水餃子(ごま　豚肉　鶏肉　小麦　大豆)小松菜 がらｽｰﾌﾟ　しょうゆ　こしょう　食塩 ごま　玉ねぎ　人参　豆腐	精白米　強化米　麦 米粉マカロニ　豆腐　大根　人参　ごぼう　いわし　油揚げ 長ねぎ　あじ　さば　かつお　しょうゆ　みりん　食塩　豚肉 鶏肉　玉ねぎ　パン粉　しょうゆ　長ねぎ	小麦粉　砂糖　食塩　ｲｰｽﾄ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ　黒砂糖 生乳　乳製品　砂糖 人参　玉ねぎ　白菜　ぶなしめじ　ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ しょうゆ　がらｽｰﾌﾟ　春雨　小松菜　食塩	めん　ｵﾘｰﾌﾞ油　豚肉　にんにく　大豆 人参　玉ねぎ　ﾄﾏﾄﾍﾟｰｽ(乳)　ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ ﾄﾏﾄｿｰｽ　ｹﾁｬｯﾌﾟ　塩　ﾌﾞｲﾖﾝ　なす　ｽﾞｯｷｰﾆ こしょう　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　粉チーズ
さば　でん粉　みそ　砂糖	生姜　にんにく　豚肉　料理酒　人参 長ねぎ　にら　しょうゆ　みそ　豆板醤　ごま油 大根　大豆　片栗粉　三温糖　米油	小麦粉　砂糖　卵白　香辛料 みかん　砂糖　寒天　加工でんぷん ﾅﾁｭﾗﾙﾁｰｽﾞ	玉ねぎ　かつお　大豆油　パン粉　酒 小麦粉　砂糖　食塩　米油 人参　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ　香辛料	洋なし　みかん
17	**18** 小 693 中 831	**19** 小 716 中 892	**20** 小 634 中 815	**21** 小 650 中 750
日本各地をめぐろう給食 九州・沖縄 海の日 	ごはん つぼん汁(具だくさん汁) クーブィリチー(豚肉と昆布の炒め煮) シークワーサータルト	ポークカレー サイダー風ゼリーのフルーツ和え	スライスパン ミネストローネ チキンオーブン焼き みかんジャム	冷やし中華 タコ型たこ焼き とけないアイス風デザート(バニラ味)
	精白米　強化米　麦 厚揚げ　さといも　人参　つきこんにゃく しょうゆ　みりん　食塩　鶏肉　煮干しだし 干ししいたけ　長ねぎ	精白米　強化米　麦　米油　玉ねぎ 豚肉　人参　じゃがいも　生姜　ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ 脱脂粉乳　ｶﾙｰﾌﾚｰｸ　大豆　にんにく サイダー風ゼリー(砂糖　ﾚﾓﾝ果汁)　洋なし みかん	小麦粉　砂糖　食塩　ｲｰｽﾄ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾍﾞｰｺﾝ　じゃがいも　人参　玉ねぎ　ｹﾁｬｯﾌﾟ ｷｬﾍﾞﾂ　食塩　大豆　ｺﾝﾂﾒ　こしょう　ﾄﾏﾄ　ﾊﾟｾﾘ 鶏肉　パン粉　ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ　ﾊﾟｾﾘ　香辛料 砂糖　植物油脂　しょうゆ　砂糖　赤ﾋﾟｰﾏﾝ 水あめ　みかん　砂糖	めん　ごま油　もやし　きゅうり　人参 小松菜　鶏肉　ごま　ｽｰﾌﾟ(しょうゆ　砂糖　食塩 酢　ごま油　ｵｲｽﾀｰｴｷｽ) かつおだし　小麦粉　たこ　ｷｬﾍﾞﾂ 揚げ玉　米油　長ねぎ　生姜　砂糖　食塩 牛乳　ｸﾞﾗﾆｭｰ糖　水あめ　生クリーム 鶏卵　砂糖　練乳　大豆
	豚肉　人参　切干大根　こんにゃく　しょうゆ きざみ昆布　みりん　酒　三温糖　がらｽｰﾌﾟ　米油 砂糖　米粉　豆乳　ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ　ｼｰｸﾜｰｻｰ　水あめ　大豆粉	サイダー風ゼリー(砂糖　ﾚﾓﾝ果汁)　洋なし みかん		