



# 7月の予定献立表



令和6年度

豊浦町学校給食センター

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

☆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(水)は給食口座振替日です



7月平均栄養価	1人分	たんぱく質	脂質	塩分
低学年	580kcal	23.2g	19.4g	2.1g
中学年	652kcal	25.5g	20.5g	2.3g
高学年	722kcal	27.6g	21.6g	2.4g
中学校	800kcal	30.9g	23.9g	2.8g

☆食材の配合等ご不明な点がございましたら、給食センター(83-2264)までご連絡ください。

<b>1</b> (小) 609 (中) 794 ごはん 厚揚げと野菜のみそ汁 すき焼き風煮 Ⓜ ベビーチーズ 精白米 強化米 麦 絹厚揚げ つきこんにやく えのきたけ 小松菜 みそ 人参 長ねぎ ごぼう 白菜 生姜 あじ さば かつお いわし 昆布 豚肉 しょうゆ 料理酒 人参 玉ねぎ 本でり しょうゆ 白菜 えのきたけ しらすき 三温糖 高野豆腐 長ねぎ ナチュラル	<b>2</b> (小) 624 (中) 772 ごはん マーボー豆腐 ハリハリサラダ 精白米 強化米 麦 生姜 にんにく 豚肉 料理酒 人参 長ねぎ たら しょうゆ 三温糖 みそ 豆板醤(大豆) ごま油 片栗粉 大豆 豆腐 切り干し大根 きゅうり ハム ごま 青じそ(レタック) かつお節(粒) 魚露 小麦(大豆)	<b>3</b> (小) 672 (中) 810 ごはん 鶏肉と野菜のごま味噌煮 ごぼうのミンチカツ 精白米 強化米 麦 鶏肉 大根 人参 こんにやく いんげん 生姜 三温糖 料理酒 みりん みそ しょうゆ ごま油 すりごま ねりごま ごぼう 玉ねぎ 人参 鶏肉 豚肉 パン粉 でん粉 しょうゆ 砂糖 大豆粉 米油	<b>4</b> (小) 638 (中) 820 ココアパン クリームシチュー コーンソテー 小麦粉 砂糖 食塩 イースト ストック マーガリン コア 米油 玉ねぎ 人参 鶏肉 白ワイン 大豆 ぶなしめじ 片栗粉(かつお) 脱脂粉乳 牛乳 有塩バター 小麦粉 食塩 こしょう じゃがいも 枝豆 コーン 米油 ビーマン パン粉 食塩 こしょう	<b>5</b> (小) 631 (中) 770 みそラーメン ひじき春巻 ミルクココア めん 米油 豚肉 料理酒 生姜 にんにく だけのご 人参 玉ねぎ もやし 白菜 ラムズ(ごま さば) いりごま からスープ(ゼラチン) 小麦(大豆) 長ねぎ ひじき つと ひじき 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうゆ でん粉 発酵調味料 酒 砂糖 かつお(しょうゆ) 小麦粉 食塩 米油 中華 春雨 大豆油 こしょう 乳化剤(てんさい) 水あめ (小) たけのこ ごま油 香辛料 果糖ぶどう糖 砂糖 ココア(カカオ) 食塩 香料 大豆 米油
<b>8</b> (小) 666 (中) 840 ごはん 豚肉と夏野菜のみそ炒め 星のコロッケ 七夕星いろゼリー 精白米 強化米 麦 豚肉 なす スティック ビーマン みそ 人参 キャバチ にんにく 生姜 しょうゆ ばれいしょ 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 乾燥マッシュポテト 食塩 香辛料 パン粉 小麦粉 米油 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 日向夏果汁 ゲル化剤	<b>9</b> (小) 670 (中) 786 ごはん 鶏ごぼう汁 さばの味噌煮 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 豆腐 ごぼう 白菜 生姜 あじ さば かつお いわし 昆布 長ねぎ さば みそ 砂糖 でん粉	<b>10</b> (小) 680 (中) 828 ごはん 飲むヨーグルト どさんこ汁 大根と鶏肉の煮物 精白米 強化米 麦 生乳 乳製品 砂糖 豚肉 料理酒 人参 じゃがいも コシ 豆腐 みそ あじ さば かつお いわし 昆布 ごぼう えのきたけ 玉ねぎ バター 長ねぎ 大根 鶏肉 昆布 厚揚げ 生姜 料理酒 みりん 三温糖 しょうゆ 人参 つきこんにやく	<b>11</b> (小) 639 (中) 774 黒砂糖パン ラタトゥイユ 肉団子 ~世界の料理を知ろう②~ 小麦粉 砂糖 食塩 イースト ストック マーガリン 黒砂糖 鶏肉 ビーマン 人参 玉ねぎ なす キャバチ スティック 大豆 ココア こしょう グラウト 揚げ油 食塩 鶏肉 玉ねぎ 砂糖 にんにく 食塩 香辛料 生姜 酒 食酢 砂糖 かつお(しょうゆ) 大豆 豚肉	<b>12</b> (小) 663 (中) 775 冷やし中華 梅しそ天ぷら つぶつぶレモンゼリー めん ごま油 もやし きゅうり 人参 ほうれん草 鶏肉 ごま スープ(しょうゆ 砂糖 酢 食塩 ごま油 りんご なたね油) 鶏肉 大葉 梅干し(バスター) 米粉 小麦粉 鶏卵 でん粉 乳 米油 水あめ 上白糖 レモン
<b>15</b> うみひ 海の日 だいすきだよ! なつやさい 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(ゼラチン) 小麦(大豆) しょうゆ しいたけ ごま 玉ねぎ 人参 豆腐 こしょう 食塩 生姜 にんにく 豚肉 料理酒 人参 長ねぎ たら しょうゆ みそ 豆板醤(大豆) 大根 大豆 片栗粉 三温糖 ごま油	<b>16</b> (小) 635 (中) 790 ごはん 水ぎょうざスープ マーボー大根 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(ゼラチン) 小麦(大豆) しょうゆ しいたけ ごま 玉ねぎ 人参 豆腐 こしょう 食塩 生姜 にんにく 豚肉 料理酒 人参 長ねぎ たら しょうゆ みそ 豆板醤(大豆) 大根 大豆 片栗粉 三温糖 ごま油	<b>17</b> (小) 714 (中) 893 ポークカレー フルーツゼリー和え 精白米 強化米 麦 米油 玉ねぎ 豚肉 人参 じゃがいも 生姜 マーブルド カレーフレーク(小麦) 大豆 にんにく マスカットゼリー(ぶどう糖 マスカット果汁) 洋梨 みかん	<b>18</b> (小) 602 (中) 789 スライスパン ミートボールのトマト煮 タコ型たこ焼き ブルーベリージャム 小麦粉 砂糖 食塩 イースト ストック マーガリン ミートボール じゃがいも 玉ねぎ 人参 にんにく 大豆 グライスト トマトソース 片栗粉(かつお) しょうゆ 三温糖 食塩 米油 かつおだし 小麦粉 たこ キャバチ 揚げ玉 米油 長ねぎ 生姜 砂糖 食塩 ブルーベリー 砂糖 水あめ	<b>19</b> (小) 630 (中) 757 夏野菜ミートソーススパゲティ 枝豆コロッケ めん 揚げ油 豚肉 にんにく 大豆 人参 トマトピューレ 玉ねぎ デミグラス(牛肉) トマトソース ケチャップ 塩 片栗粉(かつお) 小麦(大豆) しょうゆ しいたけ ばれいしょ パン粉 えだ豆 小麦粉 なたね油 でん粉 食塩 コシカサチ 香辛料 乳 乳化剤 米油 砂糖
<b>22</b> (小) 658 (中) 817 ピビンバ 海藻スープ 精白米 強化米 麦 豚肉 生姜 にんにく 人参 しいたけ みそ みりん 三温糖 豆板醤(大豆) もやし ほうれん草 ごま ごま油 大豆 しょうゆ ひじき 茸わかめ 昆布 人参 長ねぎ パン粉 からスープ(ゼラチン) 小麦(大豆) こしょう 食塩 豆腐	<b>23</b> (小) 685 (中) 794 ごはん Ⓜ 納豆 飲むヨーグルト 噴火湾汁 和風きんぴら包みやき 精白米 強化米 麦 大豆 食塩 しょうゆ かつお(粒) こんぶ(粒) 砂糖 酢 生乳 乳製品 砂糖 昆布 みそ 人参 大根 白菜 ぼたて つきこんにやく 豆腐 鮭 長ねぎ ごぼう えのきたけ 鶏肉 玉ねぎ ごぼう 豆腐 鶏皮 人参 砂糖 みりん 生姜 ごま 食塩 ゼラチン 大豆	<b>24</b> (小) 664 (中) 792 ごはん 真だくさん汁 いかメンチカツ すいかのゼリー 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 いわし 昆布 みそ ごぼう 油揚げ 小麦粉 イースト ヨートツグ 食塩 イースト(粉) 酒 食塩 大豆 でん粉 たらすり身 玉ねぎ いか 植物油 砂糖 米油 水あめ ぶどう糖果糖液糖 粉あめ 砂糖 スイカ果汁	なつやすみ はやね はやおき あさごはん Illustration of children playing and eating under a green banner.	