

2022年

7月1日～30日 給食献立表

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	金	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き レンコンのゴマサラダ すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 チヂミ	普通牛乳・しるさげ・麦みそ しらす干し・鶏卵	ビスケット・米・車糖・ごま・マヨネーズ 焼きふ・薄力粉・かたくり粉・ごま油	キャベツ・にんじん・たまねぎ・れんこん にんじん・かいわれだいこん・ぶなしめじ わかめ・にら
2	土	ナポリタン コールスローサラダ もやしのスープ	麦茶 バナナ 麦茶 ジャムサンド	ウインナー	マカロニ・スパゲッティ・調合油・食パン いちごジャム・マーガリン	バナナ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶詰 ブラックマッペもやし・きくらげ・にんじん にら
4	月	米飯 さばの竜田揚げ ブロッコリーの胡麻マヨサラダ みそ汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 フレンチトースト	ゼラチン・普通牛乳・まさば かつお削り節・木綿豆腐・麦みそ 鶏卵	米・かたくり粉・調合油・車糖・ごま 食パン・マーガリン	いちご・しょうが・ブロッコリー・にんじん スイートコーン・たまねぎ・こねぎ
5	火	豚バラごぼう丼 もやしの中華和え すまし汁	牛乳 りんごかん 牛乳 マドレーヌ	普通牛乳・豚ばら・鶏卵	めし・車糖・ごま・ごま油・薄力粉 無塩バター	寒天・りんご飲料・たまねぎ・しょうが・ごぼう ブラックマッペもやし・きゅうり・にんじん えのきたけ・ぶなしめじ・わかめ・レモン
6	水	米飯 松風焼き キャベツと厚揚げ煮 野菜スープ	牛乳 麺ラスク 牛乳 鮭おにぎり	普通牛乳・鶏ひき肉・淡色辛みそ 鶏卵・厚揚げ・ベーコン・ペにぎげ	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・ごま 車糖・パン粉	こねぎ・たまねぎ・にんじん・キャベツ にんじん・ブロッコリー・ぶなしめじ・しそ
7	木	いなり寿司 冷やしそうめん オクラとツナのマヨサラダ オレンジ	牛乳 バナナ 牛乳 七夕ゼリー	普通牛乳・油揚げ・鶏卵・でんぶ 蒸しかまぼこ・まぐろ缶詰	米・車糖・ごま・そうめん・ひやむぎ	バナナ・さやえんどう・乾しいたけ・こねぎ オクラ・にんじん・スイートコーン パレンシアオレンジ・粉寒天・りんご飲料
8	金	米飯 豚の梅味噌焼き スパゲティサラダ きのこスープ	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 小松菜ホットケーキ	プロセスチーズ・豚もも・麦みそ ロースハム・普通牛乳・鶏卵	米・車糖・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ ホットケーキミックス・調合油	たまねぎ・梅干し・きゅうり・にんじん 生しいたけ・えのきたけ・ぶなしめじ 根みつば・ごまつな
9	土	肉うどん キャベツとウインナーのソテー オレンジ	麦茶 ビスケット 麦茶 しそわかめおにぎり	牛もも・蒸しかまぼこ・ウインナー	ビスケット・うどん・調合油・米	たまねぎ・わかめ・キャベツ・にんじん ブラックマッペもやし・スイートコーン パレンシアオレンジ・しそ
11	月	米飯 魚の磯辺揚げ ブロッコリーのおかか和え 豆腐のスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 焼ききな粉ドーナツ	普通牛乳・きな粉・しいら・鶏卵 かつお節・木綿豆腐・絹ごし豆腐	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・薄力粉 調合油・車糖・ホットケーキミックス	あおさ・にんじん・ブロッコリー・にんじん たまねぎ・こねぎ
12	火	米飯 鶏肉バーベキューソース焼き キャベツの中華和え すまし汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 かぼちゃクッキー	普通牛乳・鶏もも・まぐろ缶詰 木綿豆腐・鶏卵	車糖・米・ごま・ごま油・薄力粉 有塩バター	寒天・みかん缶詰・りんご・キャベツ・きゅうり にんじん・塩昆布・えのきたけ・わかめ 西洋かぼちゃ
13	水	米飯 鶏肉のねぎみそ焼き ジャーマンポテト ブロッコリーのスープ	牛乳 オレンジかん 牛乳 にんじんのバウンドケ	普通牛乳・鶏もも・淡色辛みそ ベーコン・鶏卵	米・ごま油・じゃがいも・調合油 薄力粉・車糖	オレンジ飲料・寒天・こねぎ・たまねぎ ブロッコリー・にんじん・にんじん
14	木	カレーライス ひじきのサラダ わかめスープ オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 ふわふわ白パン	普通牛乳・豚かたろース・ヨーグルト	ビスケット・米・調合油・じゃがいも 車糖・ごま・ホットケーキミックス・薄力粉 いちごジャム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほしひじき きゅうり・スイートコーン・カットわかめ・こねぎ パレンシアオレンジ
15	金	豚みそ丼 春雨のマヨサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 スティックパン 牛乳 2色ゼリー	普通牛乳・豚ばら・麦みそ・ロースハム ゼラチン	ロールパン・めし・車糖・普通はるさめ マヨネーズ	たまねぎ・こねぎ・きゅうり・にんじん チンゲンサイ・りんご飲料・ぶどう飲料
16	土	豚肉ときのこのスパゲティ コールスローサラダ ポトフ	麦茶 りんご 麦茶 ジャムサンド	豚もも・混合ソーセージ	マカロニ・スパゲッティ・じゃがいも・食パン いちごジャム・マーガリン	りんご・たまねぎ・生しいたけ・ぶなしめじ えのきたけ・こねぎ・キャベツ・きゅうり・トマト スイートコーン缶詰・にんじん
19	火	炒り豆腐どんぶり 和風サラダ みそ汁	牛乳 りんご 牛乳 カレーチーストースト	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉・鶏卵 厚揚げ・麦みそ・パルメザンチーズ	米・調合油・車糖・食パン・マヨネーズ 無塩バター・グラニュー糖	りんご・生しいたけ・にんじん・にら・キャベツ ブラックマッペもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・たまねぎ
20	水	米飯 トマトすき焼き もやしのごま酢和え すまし汁	牛乳 麺ラスク 牛乳 みかんゼリー	普通牛乳・牛もも・焼き豆腐 ロースハム	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 車糖・ごま・焼きふ	はくさい・にんじん・生しいたけ・トマト こねぎ・ブラックマッペもやし・きゅうり にんじん・ぶなしめじ・わかめ・オレンジ飲料 寒天・みかん缶詰
21	木	ロールパン ブロッコリーのオムレツ マカロニサラダ 豆乳スープ	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 小松菜おにぎり	普通牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・ロースハム ベーコン・豆乳	ロールパン・調合油・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・じゃがいも・米・ごま	ぶどう飲料・寒天・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・きゅうり・スイートコーン缶詰 ほんしめじ・ごまつな
22	金	米飯 豚肉しょうが焼き 納豆和え みそ汁	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 かぼちゃマフィン	プロセスチーズ・豚ロース 挽きわり納豆・麦みそ・普通牛乳・鶏卵	米・車糖・調合油・じゃがいも・薄力粉 無塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・こねぎ・しょうが・ほうれんそう にんじん・ブラックマッペもやし・えのきたけ カットわかめ・西洋かぼちゃ
23	土	しおらーめん ナムル バナナ	麦茶 ビスケット 麦茶 飯おにぎり	ささ身	ビスケット・干し中華めん・ごま油・ごま 車糖・米	こねぎ・キャベツ・スイートコーン・ほうれんそう にんじん・ブラックマッペもやし・バナナ
25	月	中華丼 キャベツとツナのサラダ すまし汁	牛乳 スティックパン 麦茶 アイスクリーム	普通牛乳・豚もも・うずら卵水蒸し缶詰 蒸しかまぼこ・まぐろ缶詰・木綿豆腐 アイスクリーム	ロールパン・米・調合油・かたくり粉	はくさい・にんじん・きくらげ・生しいたけ キャベツ・きゅうり・トマト・ぶなしめじ・わかめ
26	火	米飯 みそマヨチキン ひじきの煮物 五目汁	牛乳 バナナ 牛乳 しらすパイ	普通牛乳・鶏もも・麦みそ・だいたず 油揚げ・しらす干し・パルメザンチーズ 鶏卵	米・車糖・調合油・さといも・パイ皮	バナナ・ほしひじき・にんじん・ごぼう・大根 こねぎ・あおのり
27	水	米飯 魚のタルタルソース焼き かぼちゃサラダ 野菜と卵のスープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ひじきおにぎり	普通牛乳・みたら・鶏卵・ロースハム 鶏卵・油揚げ	コーンフレーク・米・マヨネーズ	たまねぎ・パセリ・西洋かぼちゃ・きゅうり にんじん・キャベツ・おかひじき・にんじん こねぎ
28	木	米飯 サバのピカタ がんもどきの煮物 みそ汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 ぶっかけそうめん	ゼラチン・普通牛乳・まさば・鶏卵 パルメザンチーズ・がんもどき・麦みそ 蒸しかまぼこ	米・薄力粉・車糖・そうめん・ひやむぎ	いちご・にんじん・さやいんげん・なす たまねぎ・こねぎ・乾しいたけ
29	金	米飯 鶏のから揚げ チップスサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 プチケーキ	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・ホイップクリーム	ビスケット・米・調合油・ポテトチップス 車糖・薄力粉・有塩バター	しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん ぶなしめじ・たまねぎ・ブロッコリー パレンシアオレンジ・みかん缶詰・バナナ もも缶詰
30	土	きつねうどん 野菜炒め オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 塩昆布のおにぎり	油揚げ・豚もも・まぐろ缶詰	うどん・調合油・米・ごま	寒天・りんご飲料・こねぎ・ほうれんそう 青ピーマン・たまねぎ・ブラックマッペもやし キャベツ・にんじん・パレンシアオレンジ 塩昆布

☆ 平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
515 kcal	19.7 g	18.2 g	251 mg	1.6 mg	211 μg	0.29 mg	0.39 mg	27 mg	3.4 g	1.8 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。