



7月 学校給食献立予定表

令和4年6月30日
廿日市市立吉和学校給食センター

日・曜	献立名	黄の食品 (ねつや力になる)	赤の食品 (体をつくる)	緑の食品 (体のちようしをととのえる)	だし・調味料等	栄養量	
		炭水化物・脂肪 ごはん, パン, めんなど	たんぱく質・無機質 肉・魚・卵・など	ビタミン 野菜, くだもの など		エネルギー (kcal)	塩分 (g)
1 金	★料理カメニュー★ むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ほうれんそうとだいずのおひたし	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず わかめ かつおぶし	たまねぎ にんじん いとこんにやく まいたけ さやいんげん ほうれんそう	こんぶ みりん しょうゆ	小 558	1.4
						中 708	1.7
4 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ジャージャン豆腐 もやしとほうれんそうのナムル	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ(厚揚げ) みそ しらすぼし	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな ピーマン きくらげ しょうが りよくともやし ほうれんそう にんにく	トウバンジャン しょうゆ さけ カキエキス みりん しお	小 576	1.9
						中 733	2.7
5 火	リッチパン ぎゅうにゅう コーンクリームシチュー あまなつサラダ	リッチパン じゃがいも こむぎこ バター アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりにく 	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ グリーンピース キャベツ クリームコーン(缶) あまなつみかん(缶)	とりがら セロリ ローリエ しお こしょう す	小 662	2.3
						中 851	3.0
6 水	ひやむぎ ぎゅうにゅう ちくわのカレーあげ ぶどうゼリー	ひやむぎ さとう こめあぶら こむぎこ でんぷん なたねあぶら(揚げ油)	とりにく たまご ぎゅうにゅう ちくわ	きゅうり にんじん ほししいたけ ぶどうゼリー	しょうゆ さけ しお こんぶ かつおぶし みりん カレーこ	小 567	5.2
						中 721	7.0
7 木	★七夕メニュー★  あなごめし ぎゅうにゅう たなばたじる ぶたにくとなまあげのもの 	こめ さとう そうめん ごまあぶら	あなご ぎゅうにゅう なると ぶたにく なまあげ(厚揚げ)	ごぼう にんじん ほししいたけ みつば オクラ さやいんげん たまねぎ こんんにやく	しょうゆ みりん しお さけ こんぶ かつおぶし	小 601	2.8
						中 764	3.7
8 金	ごはん ぎゅうにゅう さけのムニエル かぼちゃグラッセ ミネストローネ	こめ バター こむぎこ さとう じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう さけ てぼうまめ ベーコン 	レモン かぼちゃ にんじん たまねぎ ピーマン あわびたけのしんめ にんにく トマト	しお こしょう ワイン とりがら セロリ ローリエ	小 615	0.9
						中 787	1.1
11 月	シシジューシー ぎゅうにゅう とうふチャンプル もずくのスープ	こめ ごま さとう ごまあぶら	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう とうふ たまご もずく	にんじん ねぎ りよくともやし たまねぎ にら きくらげ えのき	しょうゆ さけ しお こしょう ワイン みりん こんぶ	小 572	2.2
						中 724	3.0
12 火	トマトとあおじそのスパゲティ ぎゅうにゅう ポテトサラダ すいか 	スパゲティ オリーブオイル じゃがいも マヨネーズ さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろのみずに(ツナ)	トマト しそ たまねぎ あわびたけのしんめ にんにく にんじん きゅうり えだまめ すいか	ローリエ しお こしょう す	小 570	1.0
						中 725	1.5
13 水	むぎごはん ぎゅうにゅう たこボール とうがんのスープ れいとうピーチ	こめ むぎ ながいも こむぎこ なたねあぶら(揚げ油) さとう	ぎゅうにゅう たこ たまご かつおぶし あおのり ベーコン	キャベツ にんじん ねぎ とうがん チンゲンサイ きくらげ しょうが もも(ピーチ)	おこのみソース ケチャップ みりん しお しょうゆ こしょう さけ とりがら セロリ ローリエ	小 621	2.0
						中 794	2.7
14 木	★おたんじょうびメニュー★ ツイストパン ぎゅうにゅう なすとかぼちゃのミートグラタン ジュリアンスープ アイスcream	ツイストパン オリーブオイル こむぎこ パンこ アイスcream	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン 	なす かぼちゃ にんにく たまねぎ パセリ トマト キャベツ にんじん	しお こしょう とりがら セロリ ローリエ トマトピューレ ウスターソース しょうゆ ワイン	小 693	2.9
						中 890	4.0
15 金	★和食を食べよう・セレクトメニュー★ よしわまい ぎゅうにゅう とりにくのてりやき ぶたにくのしょうがやき きゅうりのうめおかかあえ かみなりじる	こめ(よしわまい) さとう ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	しょうが きゅうり うめぼし ごぼう にんじん こんんにやく ねぎ	しょうゆ みりん さけ にぼし	小 578	2.1
						中 787	3.1
19 火	★カムカムmingメニュー★  ミックスビビンバ ぎゅうにゅう ツナとはるさめのちゅうかサラダ いりこナッツ	こめ ごまあぶら さとう こめあぶら ごま はるさめ アーモンド	ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう まぐろのみずに(ツナ) かえりいりこ	だいずもやし にんじん キムチ ほうれんそう しょうが にんにく きゅうり キャベツ 	しょうゆ す しお トウバンジャン みりん	小 625	2.3
						中 798	3.1
20 水	なつやさいカレーライス ぎゅうにゅう えだまめのサラダ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ バター さとう べにばなあぶら	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう まぐろのみずに(ツナ) 	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト なす ピーマン りんご キャベツ きゅうり えだまめ	カレーこ ワイン ケチャップ ウスターソース しょうゆ しお こしょう とりがら セロリ ローリエ す	小 590	2.1
						中 751	2.6

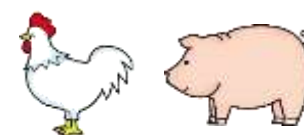
* 物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★和食を食べよう・セレクトメニュー★

どっちにしようかな?



7月15日(金)は、「鶏肉の照り焼き」と「豚肉のしょうが焼き」のどちらかを選ぶ「和食を食べよう・セレクトメニュー」です。
栄養量は、上が「鶏肉の照り焼き」、下が「豚肉のしょうが焼き」です。調理法や味、栄養量の違いなどを考えて選びます。
当日の給食をお楽しみに！*児童生徒は、事前にメニューを選び、注文しています。



1か月の平均摂取量 ()は基準量		
	エネルギー	塩分
小	602	2.2
	605 (650)	2.3 (2.0)
中	768	3.0
	772 (830)	3.0 (2.5)