

令和3年7月分

学 校 給 食 献 立 表

7/1 木 ～ 7/19 月

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実 施 日	献 立 名	食 品 名	実 施 日	献 立 名	食 品 名
7/1 木	わさんみつパン 牛乳 ピザ風おこのみ焼き コンソメスープ	【パン、わさんみつ 【ベーコン、塩、こしょう、キャベツ、コーン、とけるチーズ、小麦粉、たまご、ながいも、 〈水〉、塩、油、ケチャップ、チリソース 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、 こしょう、ペイリーフ、〈水〉	7/12 月 ★ はし	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き みそ汁	【米 【ぶた肉、たまねぎ、土しょうが、しょうゆ濃、酒、砂糖、油、でんぷん、〈水〉 【とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉
7/2 金 ★ はし	ごはん 牛乳 かんとう煮 たこのあまずあえ	【米 【とり肉、こんにゃく、がんもどき、ささがきてんぷら、じゃがいも、にんじん、さやいんげ ん、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【たこ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん	7/13 火 はし	ミニメープルパン 牛乳 焼きぎょうざ ビーフンソーテー	【パン、メープルシロップ 【ぎょうざ、油 【ビーフン、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ポーンストック、しょう ゆ淡、ごま油、塩、こしょう
7/5 月 ★ はし	ごはん 牛乳 牛肉と春雨の炒め物 みそ汁	【米 【牛肉、土しょうが、にんにく、油、はるさめ、にんじん、たけのこ、きぬさや、干しいた け、しょうゆ濃、砂糖、酒、ごま油、塩、こしょう 【とり肉、とうふ、うすあげ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉	7/14 水 ★ はし	ひじきごはん 牛乳 白身魚のフライ すまし汁	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【ほき、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、パン粉、油 【とり肉、とうふ、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉
7/6 火	ごはん 牛乳 ボークチャップ 野菜スープ	【米 【ぶた肉、油、ケチャップ、ウスターソース、酒、砂糖、塩、こしょう 【とり肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、ポーンストック、とりがらスー プ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉	7/15 木	こくとうパン 牛乳 ごもく煮 あえもの	【パン、こくとう 【だいず、ぶた肉、こんにゃく、にんじん、ごぼう、さやいんげん、干しいたけ、しょうゆ濃、しょう ゆ淡、三温糖、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ濃、みりん
7/7 水 はし	ミニぶどうパン 牛乳 にゅうめん 夏野菜のかきあげ デザート	【パン、ほしぶどう 【そうめん、とり肉、かまぼこ、うすあげ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずり ぶし、〈水〉 【ちくわ、たまねぎ、かぼちゃ、オクラ、小麦粉、塩、〈水〉、油 【セタゼリー	7/16 金 ★ はし	ごはん 牛乳 マーボーなす 中華スープ	【米 【ぶたひき肉、なす、ねぎ、にんじん、干しいたけ、土しょうが、にんにく、油、ポーンストック、 赤だしみそ、しょうゆ濃、三温糖、酒、塩、こしょう、トウバンジャン、ごま油、でんぷん、〈水〉 【とり肉、はくさい、チンゲンサイ、たけのこ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ 淡、塩、こしょう、〈水〉
7/8 木 ◆	パンパン 牛乳 アインツプ ドレッシングあえ	【パン、ドライパン 【ウインナー、白いんげん豆、レンズまめ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリー、 パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油	7/19 月	夏野菜カレー 牛乳 フレンチサラダ デザート	【米、げんまい、ぶた肉、かぼちゃ、たまねぎ、なす、ズッキーニ、トマト水煮、にんにく、土しょう が、油、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、チャツネ、しょうゆ濃、ウスターソー ス、ケチャップ、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、干しわかめ、土しょうが、酢、サラダ油、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう 【ヨーグルト
7/9 金 ★ はし	ごはん 牛乳 焼きししゃも ベーコンと野菜の煮物	【米 【ししゃも、油 【ぶた肉、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、とりがらスー プ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、〈水〉	●パンは個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。 ●毎月の給食日より献立表は、教育委員会のホームページからご覧いただけます。 ●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。 ●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。		



児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年 1・2年	519	21.1	17	303	72	1.5	2.3	161	0.4	0.49	15	2.8	1.8
学年 3・4年	598	24.2	19	318	83	1.8	2.7	180	0.48	0.53	18	3.5	2.2
学年 5・6年	674	27.2	20.9	332	94	2.1	3	200	0.54	0.57	21	4.1	2.6

◎ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。

お願い
給食費を滞納されますと、「食材の購入・支払い」や「献立の内容」等
に影響が及びますので、毎月の給食費の口座引落しに、ご協力お願
いします。