

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの					体の調子を整えるもの
1	木	ごはん	牛乳	太巻きたまご 厚揚げとキャベツのそぼろ炒め めぎすのつみれ汁	牛乳 卵 豚肉 厚揚げ めぎす みそ	米 砂糖 でんぶん 大豆油 米油 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	776	33.0	16.9	2.3
2	金	ごはん	牛乳	まだらのフライ トマトソースがけ ごまサラダ たまごスープ	牛乳 まだら 豚肉 卵	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま でんぶん	トマト 小松菜 もやし コーン にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	810	28.9	23.2	2.1
5	月	ゆで中華麺	牛乳	【食育の日献立 徳島】 給食版 徳島ラーメン おさつスティック 阿波踊りすだちサラダ	牛乳 豚肉 卵	中華麺 砂糖 米油 でんぶん さつまいも ごま	メンマ もやし 長ねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり かぶ コーン すだち	794	32.0	17.0	2.2
6	火	ごはん	牛乳	鮭のごまマヨネーズ焼き 切干大根のピリ辛炒め なす入りみそ汁	牛乳 鮭 みそ 豚肉 油揚げ 大豆	米 マヨネーズ ごま 米油 じゃがいも	にんにく にんじん 切干大根 キャベツ ビーマン 玉ねぎ なす 小松菜	815	35.3	22.1	2.3
7	水	星空ごはん	牛乳	【七夕献立】 星のチーズハンバーグ ゆかりあえ 七夕汁	わかめ 牛乳 鶏肉 豚ひき肉 チーズ かまぼこ 豆腐 昆布	米 大麦 ごま ラード 砂糖 じゃがいも そうめん	コーン 枝豆 玉ねぎ もやし にんじん きゅうり ゆかり粉 えのきたけ オクラ	762	29.1	20.9	2.7
8	木	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい チョレギサラダ マーボー厚揚げ	牛乳 まだら わかめ のり 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ	米 ラード でんぶん パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま 米油	とうもろこし 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 にんにく レモン しょうが にんじん メンマ 干しいたけ なら	846	33.3	23.0	2.7
9	金	ごはん	牛乳	さばのからあげ・レモンソース カレーもやし 地場野菜のみそ汁	牛乳 さば 厚揚げ みそ 大豆	米 小麦粉 でんぶん 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが レモン汁 もやし 小松菜 コーン 玉ねぎ にんじん だいこん	845	33.6	25.1	2.3
12	月	ソフト麺	牛乳	和風かきたま汁 大豆入りかきあげ いんげんのごまあえ	牛乳 油揚げ 卵 昆布 大豆 ひじき	ソフトめん 小麦粉 米油 ごま 砂糖	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 ごぼう コーン さやいんげん キャベツ	872	33.6	25.6	2.0
13	火	ごはん	牛乳	【防犯週間献立】 いかのから揚げ アーモンド入りおひたし じゃがいもとニラのみそ汁	牛乳 いか 厚揚げ みそ 大豆	米 でんぶん 米粉 米油 アーモンド じゃがいも	しょうが キャベツ ほうれん草 コーン 玉ねぎ えのきたけ なら	852	33.5	25.0	2.6
14	水	メープル米粉パン	牛乳	オムレツ ペンネサラダ ミネストローネ	牛乳 卵 ベーコン 白 いんげん豆	こめ粉パン メープル シュガー 砂糖 ペンネ オリーブ油 じゃがいも 米油	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ なす ブロッコリー トマト	841	32.9	24.5	3.2
15	木	ごはん	牛乳	酢豚 ピリ辛きゅうり がんもどきのスープ	牛乳 豚肉 うずら卵 がんもどき かまぼこ 寒天	米 でんぶん 米油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ ビーマン きゅうり もやし えのきたけ	848	32.3	22.3	2.5
16	金	麦ごはん	牛乳	ツナと豆の辛くないスパイスカレー 夏のこんにやくと海藻のサラダ 手作りゼリー	牛乳 大豆 ひよこめ 水煮 ツナ スキムミルク 茎わかめ 寒天	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま ごま油 砂糖	にんにく 玉ねぎ トマト サラダこんにやく きゅうり 赤ピーマン コーン しょうが レモン ぶどう	814	26.4	17.2	2.4
19	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの米粉揚げ 名立の梅だれがけ ごま昆布あえ 夏のっぺ	牛乳 めぎす 昆布 青大豆 鶏肉 厚揚げ	米 米粉 米油 砂糖 でんぶん ごま じゃがいも	梅干し にんじん もやし ほうれん草 干しいたけ こんにやく なす オクラ	814	34.4	22.5	2.4
20	火	ごはん	牛乳	ギョーザ もずくのチャプチェ ごま味噌キムチスープ	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 豚肉 もずく なると 厚揚げ みそ	米 小麦粉 でんぶん ごま油 春雨 砂糖 ごま	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが にんにく ビーマン 赤ピーマン にんじん メンマ キムチ	799	26.8	21.6	2.3
21	水	麦ごはん	牛乳	セルフのスタミナ焼肉丼 ジャーマンポテト 五輪スープ シューアイス	牛乳 豚肉 ベーコン かまぼこ ちくわ	米 大麦 米油 砂糖 ごま じゃがいも マヨネーズ	にんにく にんじん もやし エリンギ なら 玉ねぎ ごぼう キャベツ ブロッコリー	866	35.5	22.1	2.6

一食平均エネルギー：824 Kcal

たんぱく質：32.0 g

脂質：21.9 g

食塩：2.4 g

食育の日『給食で日本を旅しよう』～徳島県～

今は旅行に行くことが難しいですが、給食で日本各地の料理を味わいながら、その地域の特産品や食文化を学びましょう。7月は徳島県です。徳島県では豚骨でだしをとったスープに、あまじょっぱく味をつけた肉を入れた「徳島ラーメン」というラーメンがあります。5日は給食版の徳島ラーメンが登場します。また、徳島県では阿波踊りも有名です。副菜は、阿波踊りの時にかぶるかさをイメージし、徳島特産のすだちを使ったサラダです。お楽しみに。

19日『ふるさと献立の日』～めぎす、梅、のっぺ～

今月のふるさと献立は、上越産のめぎすに名立区で収穫された越の梅をつかった梅干しをソースにした「めぎすの米粉揚げ梅だれがけ」です。越の梅は農薬や化学肥料を極力使わずに作られていて、県の特別栽培農産物の認証を受けている質の良い梅です。また、上越郷土料理の一つであるのっぺも登場します。名立区でとれた野菜も使用する予定です。お楽しみに！