

平成 29 年 7 月学校給食使用食品一覧表

日 (曜日)	献立名	食品名			栄養価	
		血・肉・骨をつくる	力や体温となる	体の調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白 (g)
3 (月)	コッペパン 牛乳 スパニッシュオムレツ ラタトゥイユ レタスのスープ	牛乳, 卵, 生クリーム, ベーコン	パン, じゃがいも, バ ター, 油	玉ねぎ, 枝豆, なす, トマト 缶, にんじん, セロリー, に んにく, レタス	692	25.9
4 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 玉ねぎとにらの酢みそあえ わかめのみそしる	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, 油 揚げ	米, 麦, 砂糖, 片栗粉	大根, しめじ, 玉ねぎ, に ら, にんじん, わかめ, 青ね ぎ	698	27.6
5 (水)	ごはん 牛乳 鯖のごまみそ焼き 切り干し大根の煮物 豆腐ときのこのすましじる	牛乳, さば, 油揚げ, 豆 腐	米, 麦, ごま, 砂糖	ねぎ, 切り干し大根, にん じん, 干しいたけ, いんげ ん, えのきたけ, なめこ, 青 ねぎ	703	31.1
6 (木)	ごはん 牛乳 タンドリーチキン ミニトマト かぼちゃのごまマヨあえ キャベツのスープ	牛乳, 鶏肉, ヨーグル ト, ベーコン	米, 麦, ごま, マヨネ ーズ	しょうが, にんにく, レモ ン, ミニトマト, かぼちゃ, きゅうり, 玉ねぎ, キャベ ツ, にんじん, セロリー	781	29.0
7 (金)	ごはん 牛乳 とうもろこしごはん ちくわのかわり揚げ とうがんの煮物 そうめん汁	牛乳, ちくわ, 鶏肉	米, 麦, バター, 砂糖, 小麦粉, そうめん	とうもろこし, 紅しょう が, とうがん, にんじん, グ リーンアスパラガス, 干し いたけ, おくら	660	26.5
10 (月)	コッペパン 牛乳 白身魚のフライ タルタルソース キャベツのサラダ ミネストローネ	牛乳, 白身魚フライ, ベ ーコン, いんげんまめ	パン, 油, タルタルハ ーフ, 砂糖, じゃがい も	キャベツ, きゅうり, 玉ね ぎ, コーン, にんじん, いん げん, セロリー, トマト缶	758	26.1
11 (火)	ごはん 牛乳 プルコギ チョレギサラダ わかめスープ	牛乳, 牛肉	米, 麦, ごま, 砂糖, 油	玉ねぎ, ピーマン, にんじ ん, にんにく, しょうが, キ ャベツ, 赤ピーマン, 黄ピ ーマン, きゅうり, わかめ, コーン, 青ねぎ	686	28.2
12 (水)	ごはん 牛乳 鮭のマスタード焼き ひじきサラダ じゃがいものみそしる	牛乳, さけ, ハム, 油揚 げ	米, 麦, マヨネーズ, 砂糖, 油, じゃがいも	ひじき, 大根, にんじん, こ まつ菜, 玉ねぎ, 青ねぎ	681	31.3
13 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ゆでキャベツ 切り干し大根の酢の物 もやしのみそしる	牛乳, 鶏肉, 油揚げ	米, 麦, 砂糖, ごま	しょうが, キャベツ, 切り 干し大根, きゅうり, にん じん, ごぼう, もやし, えの きたけ, 青ねぎ	702	29.1
14 (金)	ゆかりごはん(小) 牛乳 肉うどん かき揚げ もやしのごまあえ	牛乳, 牛肉, 納豆, ちく わ, 油揚げ	米, 麦, うどん, さつ まいも, 小麦粉, 油, ごま, 砂糖	干しいたけ, 玉ねぎ, 青ね ぎ, にんじん, ごぼう, もや し, キャベツ	708	25.4
18 (火)	ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 大根ときゅうりの粒マスタードあえ たまごスープ	牛乳, ミートボール, ち くわ, ヨーグルト, 卵	米, 麦, 油, 砂糖, 片栗 粉, ごま	玉ねぎ, にんじん, ピーマ ン, 赤ピーマン, たけのこ, 大根, きゅうり, えのきた け, 豆苗	743	24.5
19 (水)	夏野菜のカレーライス 牛乳 フルーツヨーグルト	鶏肉, 牛乳, ヨーグルト	米, 麦, 油, じゃがい も	玉ねぎ, なす, ピーマン, か ぼちゃ, トマト缶, みかん 缶, 桃缶, パイン缶, バナナ	829	25.1
平均					722	27.5

※材料、天候等の都合により、献立を変更することがあります。