

7月の予定献立表



7月1日(月)	小535kcal 中657kcal	7月2日(火)	小616kcal 中748kcal	7月3日(水)	小550kcal 中675kcal	7月4日(木)	小562kcal 中693kcal
豚キムチ丼 牛乳 中華わかめスープ		ごはん ひじきふりかけ 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き たまねぎのみそ汁		発芽玄米入りごはん きざみたくあん 牛乳 カレーのからあげ けんちん汁		ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが もやしのあえもの	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	80 g	米	75 g	米	80 g
豚肉	40 g	干しひじき	1.5 g	発芽玄米	5 g	牛乳	1 本
にんじん	10 g	糸かつお	1 g	刻みたくあん	10 g	豚肉	30 g
たまねぎ	30 g	白いりごま	1 g	牛乳	1 本	にんじん	20 g
キャベツ	40 g	濃口しょうゆ	2.5 g	カレー		たまねぎ	50 g
キムチ(ノンアレルギー)	20 g	さとう	1 g	小学校 40g	1 切	じゃがいも	70 g
にら	5 g	みりん	1.5 g	中学校 50g	1 切	しめじ	5 g
サラダ油	1 g	牛乳	1 本	揚げ油	6 g	突きこんにゃく	10 g
塩	0.1 g	鶏肉	60 g	鶏肉	10 g	にら	5 g
こしょう	0.02 g	小学校 60g	1 切	にんじん	10 g	おろしにんにく	0.5 g
濃口しょうゆ	2 g	中学校 70g	1 切	ごぼう	10 g	さとう	2 g
牛乳	1 本	さとう	0.5 g	板こんにゃく	15 g	濃口しょうゆ	7 g
カットわかめ	0.4 g	一味唐辛子粉	0.01 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	コチュジャン	1 g
とうふ	30 g	おろしにんにく	0.4 g	とうふ	20 g	トウバンジャン	0.1 g
にんじん	10 g	サラダ油	0.8 g	薄口しょうゆ	3 g	サラダ油	0.5 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	濃口しょうゆ	3 g	塩	0.5 g	水	30 g
塩	0.5 g	たまねぎ	20 g	けずりぶし	2 g	太もやし	35 g
こしょう	0.02 g	小松菜	10 g	水	80 g	ちくわ	15 g
薄口しょうゆ	3 g	油揚げ	5 g			酢	2 g
ごま油	0.3 g	にんじん	10 g	※カレーには魚卵がはいっている 場合があります。		さとう	2 g
けずりぶし	2 g	八幡のみそ	9 g			濃口しょうゆ	2 g
水	100 g	八幡の白みそ	3 g				
		けずりぶし	2 g				
		水	100 g				
豚肉にはビタミンB1が多く含まれます。ビタミンB1は、水に溶ける水溶性ビタミンで、糖質がエネルギーに変わるのを助けます。不足すると疲れやすくなるので、気をつけましょう。				かみかみ献立			
				30回			
7月5日(金)	小584kcal 中686kcal	7月8日(月)	小581kcal 中718kcal	7月9日(火)	小578kcal 中707kcal	7月10日(水)	
コッペパン 牛乳 ミルク(コーヒー味) なすのミートグラタン 洋風スープ		炊き込みちらし寿司 牛乳 セタ汁 セタサイダー		ごはん 牛乳 マスの塩焼き きゅうりの塩昆布あえ かぼちゃのみそ汁			
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	校内 たいこまつり のため 給食なし	
コッペパン	1 個	米	70 g	米	80 g		
牛乳	1 本	たけのこ(水煮)	4 g	牛乳	1 本		
ミルク	1 本	にんじん	5 g	マス一塩			
マカロニ	6 g	ちりめんじゃこ	3 g	小学校 50g	1 切		
牛ミンチ	15 g	高野豆腐	0.8 g	中学校 60g	1 切		
豚ミンチ	15 g	干しいたけ	0.8 g	サラダ油	0.3 g		
たまねぎ	30 g	油揚げ	5 g	きゅうり(八幡産)	40 g		
なす(八幡産)	20 g	さとう	2 g	にんじん	5 g		
にんじん	5 g	濃口しょうゆ	3 g	塩こんぶ	1 g		
サラダ油	0.5 g	けずりぶし	0.5 g	ごま油	0.5 g		
ガーリックパウダー	0.02 g	水	8 g	白いりごま	0.3 g		
ナツメグ	0.02 g	むき枝豆	5 g	かぼちゃ	25 g		
オールスパイス	0.02 g	さとう	7 g	たまねぎ	30 g		
ローリエ	0.02 g	薄口しょうゆ	3 g	油揚げ	5 g		
赤ワイン	1 g	塩	0.7 g	青ねぎ(八幡産)	5 g		
トマトケチャップ	5 g	酒	1 g	八幡のみそ	9 g		
トマトピューレ	10 g	米酢	8 g	八幡の白みそ	3 g		
ウスターソース	2 g	牛乳	1 本	けずりぶし	2 g		
塩	0.5 g	そうめん	8 g	水	100 g		
こしょう	0.02 g	鶏肉	10 g				
デミグラスソース	3 g	にんじん	10 g				
とろけるチーズ	10 g	かまぼこ	10 g				
鶏肉	5 g	青ねぎ	5 g				
にんじん	5 g	薄口しょうゆ	3 g				
たまねぎ	20 g	けずりぶし	2 g				
じゃがいも	20 g	塩	0.4 g				
キャベツ	10 g	水	100 g				
塩	0.4 g	みかん(缶)	20 g				
こしょう	0.02 g	パイン(缶)	20 g				
薄口しょうゆ	1 g	マスカットゼリー	10 g				
チキンスープ	8 g	白玉団子	20 g				
ローリエ	0.01 g	サイダー	30 g				
水	100 g						



※ 中学生は表示より約1.2~1.3倍の分量です。
 ※ kcal表示は 小:小学生、中:中学生です。
 ※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。