

7月の予定献立表

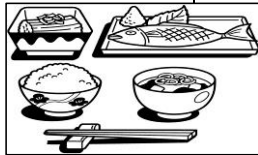


7月3日(月)	小 567 kcal 中 699 kcal	7月4日(火)	小 667 kcal 中 800 kcal	7月5日(水)	小 577 kcal 中 712 kcal	7月6日(木)	小 578 kcal 中 714 kcal
スタミナ丼 牛乳 わかめスープ えだまめ		発芽玄米入りごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 大豆の甘辛だれ 切干大根のみそ汁		ごはん 牛乳 麻婆なす トック入りスープ		コーンライス 牛乳 白身魚の オニオンマヨネーズ焼き 野菜スープ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	75 g	米	80 g	米	70 g
牛肉	30 g	発芽玄米	5 g	牛乳	1 本	ホールコーン	15 g
おろしにんにく	0.5 g	牛乳	1 本	豚ミンチ	25 g	塩	0.3 g
サラダ油	0.5 g	あじ	1 切	ガーリックパウダー	0.05 g	こしょう	0.02 g
塩	0.4 g	小学校(40g)	1 切	こしょう	0.02 g	濃口しょうゆ	1 g
こしょう	0.02 g	中学校(50g)	1 切	土しょうが	0.5 g	チキンスープ	10 g
さとう	0.5 g	濃口しょうゆ	2 g	なす	50 g	パセリ(乾)	0.03 g
濃口しょうゆ	0.5 g	酒	1 g	にんじん	10 g	オリーブ油	1 g
にんじん	10 g	片栗粉	3 g	たまねぎ(八幡産)	30 g	牛乳	1 本
たまねぎ	20 g	米粉	2 g	たけのこ(水煮)	10 g	ホタテ	60 g
キャベツ	40 g	揚げ油	4 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	塩	0.2 g
にら	10 g	大豆(蒸)	30 g	サラダ油	1 g	こしょう	0.02 g
オイスターソース	1 g	片栗粉	2 g	八幡のみそ	3 g	白ワイン	1 g
塩	0.1 g	米粉	1 g	トウバンジャン	0.1 g	たまねぎ	25 g
こしょう	0.02 g	揚げ油	2 g	ごま油	0.2 g	パセリ(乾)	0.1 g
濃口しょうゆ	2 g	濃口しょうゆ	1.5 g	塩	0.2 g	米粉	2 g
酒	1 g	さとう	1 g	濃口しょうゆ	2 g	ノンエッグマヨネーズ	9 g
牛乳	1 本	切干大根	3 g	さとう	0.5 g	ベーコン	10 g
カットわかめ	0.4 g	にんじん	15 g	チキンスープ	2 g	じゃがいも	20 g
とうふ	20 g	油揚げ	7 g	水	10 g	にんじん	10 g
たまねぎ	20 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	片栗粉	1 g	たまねぎ	20 g
にんじん	5 g	八幡のみそ	9 g	鶏肉	10 g	三度豆	5 g
たけのこ(水煮)	10 g	八幡の白みそ	3 g	にんじん	10 g	薄口しょうゆ	3 g
青ねぎ	5 g	けずりぶし	3 g	太もやし	20 g	チキンスープ	6 g
塩	0.5 g	水	100 g	トック	15 g	塩	0.5 g
こしょう	0.02 g			チンゲン菜	10 g	こしょう	0.02 g
薄口しょうゆ	3 g			土しょうが	0.5 g	水	100 g
けずりぶし	3 g			塩	0.5 g		
水	100 g			こしょう	0.02 g		
枝豆	30 g			薄口しょうゆ	2 g		
塩	0.1 g			けずりぶし	3 g		
				水	100 g		
7月7日(金)	小 543 kcal 中 661 kcal	7月10日(月)	小 569 kcal 中 702 kcal	7月11日(火)	小 660 kcal 中 805 kcal	7月12日(水)	小 587 kcal 中 711 kcal
小型パン 牛乳 ミートスパゲティ セタサイダー		ゆかりご飯 牛乳 ゴーヤチャンプルー チンゲン菜のスープ		ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 五目きんぴら かぼちゃのみそ汁		カレーピラフ 牛乳 グリルチキン 洋風スープ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
小型パン	1 こ	米	80 g	米	80 g	米	65 g
牛乳	1 本	ゆかり	2 g	牛乳	1 本	麦	5 g
スパゲティ	25 g	牛乳	1 本	塩鯖	1 本	ポークウィンナー	10 g
牛ミンチ	30 g	にがうり	10 g	小学校(50g)	1 切	たまねぎ	5 g
塩	0.3 g	厚揚げ	20 g	中学校(60g)	1 切	にんじん	5 g
こしょう	0.02 g	豚肉	20 g	サラダ油	0.3 g	ピーマン(八幡産)	5 g
ナツメグ	0.02 g	たまねぎ	35 g	豚肉	10 g	ホールコーン	5 g
オールスパイス	0.02 g	にんじん	10 g	ごぼう	20 g	塩	0.6 g
たまねぎ	60 g	塩	0.2 g	にんじん	5 g	こしょう	0.05 g
にんじん	20 g	こしょう	0.01 g	突きこんにやく	10 g	濃口しょうゆ	1 g
トマトチップ	8 g	薄口しょうゆ	2.5 g	三度豆	5 g	カレー粉	0.5 g
トマトピューレ	6 g	ごま油	0.5 g	さとう	1.2 g	サラダ油	0.5 g
ウスターソース	2 g	チンゲン菜	20 g	濃口しょうゆ	2.5 g	チキンスープ	10 g
赤ワイン	2 g	たまねぎ	20 g	みりん	0.8 g	牛乳	1 本
みかん(缶)	30 g	にんじん	10 g	サラダ油	0.5 g	鶏肉	1 本
パイナップル(缶)	15 g	ベーコン	15 g	かぼちゃ	20 g	小学校(60g)	1 切
黄桃(缶)	20 g	薄口しょうゆ	3 g	にんじん	5 g	中学校(70g)	1 切
星型ナタデココ	15 g	塩	0.5 g	たまねぎ	25 g	塩	0.2 g
サイダー	25 g	こしょう	0.02 g	油揚げ	5 g	こしょう	0.02 g
		けずりぶし	2 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	白ワイン	1 g
		水	100 g	八幡のみそ	9 g	ガーリックパウダー	0.03 g
				八幡の白みそ	3 g	バジル	0.02 g
				けずりぶし	3 g	濃口しょうゆ	2 g
				水	100 g	サラダ油	0.5 g
						ベーコン	5 g
						にんじん	8 g
						たまねぎ	20 g
						じゃがいも	20 g
						キャベツ	10 g
						塩	0.4 g
						こしょう	0.02 g
						薄口しょうゆ	1 g
						チキンスープ	8 g
						ローリエ	0.01 g
						水	100 g

かみかみ献立

セタ献立

八幡食育の日



「一汁二菜」の和食献立です。

※ 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。

7月13日(木)		7月14日(金)		7月18日(火)		7月19日(水)	
小 688 kcal	中 868 kcal	小 696 kcal	中 829 kcal	小 697 kcal	中 871 kcal	小 626 kcal	中 776 kcal
ごはん 牛乳 皿うどん 春巻き		バーガーパン ミートローフ 牛乳 ひよこ豆のスープ		わかめご飯 牛乳 鶏肉のからあげ 豆腐のすまし汁		夏野菜のポークカレー 牛乳 きゃべつのソテー 冷凍みかん	
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	55 g	バーガーパン	1 こ	米	80 g	米	74 g
牛乳	1 本	牛ミンチ	30 g	たきこみわかめ	2 g	麦	6 g
皿うどん		豚ミンチ	30 g	牛乳	1 本	豚肉	30 g
小学校 1~3年	20 g	たまねぎ	25 g	鶏肉	70 g	塩	0.3 g
小学校 4~6年	30 g	にんじん	5 g	濃口しょうゆ	2 g	こしょう	0.04 g
中学校	40 g	ホールコーン	10 g	酒	1 g	ジンジャーパウダー	0.04 g
豚肉	20 g	パン粉	7 g	ジンジャーパウダー	0.05 g	ガーリックパウダー	0.04 g
ジンジャーパウダー	0.05 g	豆乳	3 g	ガーリックパウダー	0.05 g	たまねぎ	40 g
ガーリックパウダー	0.05 g	ノンエッグマヨネーズ	3 g	米粉	4 g	ズッキーニ	10 g
塩	0.5 g	塩	0.5 g	片栗粉	6 g	なす(八幡産)	15 g
こしょう	0.03 g	こしょう	0.02 g	揚げ油	9 g	トマト	10 g
おきえび	20 g	ナツメグ	0.05 g	にんじん	10 g	かぼちゃ	20 g
はくさい	50 g	トマトチップ	3 g	たまねぎ(八幡産)	25 g	にんじん	10 g
たまねぎ	30 g	さとう	2 g	とうふ	20 g	マーガリン	4 g
にんじん	10 g	トマトチップ	9 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	小麦粉	4 g
たけのこ(水煮)	10 g	ウスターソース	4 g	塩	0.2 g	べーストチップ	1.5 g
チンゲン菜	20 g	牛乳	1 本	薄口しょうゆ	4 g	塩	0.8 g
サラダ油	1 g	豚肉	10 g	けずりぶし	3 g	こしょう	0.02 g
さとう	1 g	おろしにんにく	0.3 g	水	100 g	オールスパイス	0.02 g
酒	1 g	たまねぎ	40 g			赤ワイン	2 g
濃口しょうゆ	4 g	にんじん	10 g			トマトチップ	2 g
水	30 g	ひよこ豆	15 g			ウスターソース	1 g
片栗粉	1.5 g	塩	0.4 g			カレー粉	0.5 g
春巻き		こしょう	0.02 g			カルダモン	0.01 g
小学校 35g	1 こ	チキンスープ	6 g			コリアンダー	0.01 g
中学校 50g	1 こ	薄口しょうゆ	1 g			ローリエ	0.01 g
揚げ油	3 g	ローリエ	0.01 g			チキンスープ	5 g
		水	100 g			水	80 g
						牛乳	1 本
						キャベツ	50 g
						ポークウインナー	10 g
						サラダ油	1 g
						塩	0.2 g
						こしょう	0.03 g
						濃口しょうゆ	0.5 g
						冷凍みかん	1 こ

わくわく給食

今月のわくわく給食は「冷凍みかん」の曲とのコラボ給食です。

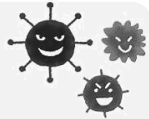
冷凍みかんは、1955年に小田原駅のキヨスクで販売するようになったのが始まりだそうです。



八幡市給食マスコット「たけんちゃん」

暑い時期の食中毒に注意！

屋外の調理や食事で食中毒を予防するポイント



●手や調理器具は、洗浄やアルコール消毒などで清潔に保つ

夏場に限らず、調理や食事の際の手洗いはしっかりとしましょう。

●安全な食材と水を使う

新鮮な食材を選び、清潔な水を使って調理をしましょう。

●生の食品と加熱済の食品を分ける

生の魚や魚介類と、すでに加熱してある食品は、容器や調理器具を分けるようにしましょう。

●しっかり加熱する

汁物は沸騰するまで、お肉や魚類は肉汁などが透明になってから1分を目安に加熱しましょう。

●安全な温度に保ち、調理後はすぐ食べる

自分で調理しない場合も油断は禁物です。屋台などで買ったものもすぐ食べましょう。

夏場は、気温も湿度も高く、食中毒が起きやすい時期です。バーベキューやお祭りなど、夏休みは外で食べる機会も増えますので、今回は屋外の調理や食事で予防するポイントをおさえておきましょう。

2学期の給食開始は
8月29日(火)からです。

給食当番のエプロンは、
忘れないように持っていきましょう。

