7月 すこやかすくーるらんち

※物資の都合により献立を変更する場合があります。

甲奴学校給食共同調理場

※ は牛乳を表しています。

月			火			水			木			金		
1 ひじきサラダ むぎごはん あつあげのカレー煮		エネルギー 小学校 658kcal 中学校 815kcal 家庭でおぎないたいもの 種実類	2 よろこぶキャベツ チキンチキンごぼう ごはん みそしる		エネルギー 小学校 665kcal 中学校 822kcal 家庭でおぎないたいもの 色の濃い野菜	3 アスパラサラダ ホキのパンこやき ごはん なつやさいミネストローネ		エネルギー 小学校 610kcal 中学校 751kcal 家庭でおぎないたいもの 大豆製品	4 ソイチーズサラダ ごはん こうやどうふのたまごとじ		エネルギー 小学校 676kcal 中学校 835kcal 家庭でおぎないたいもの くだもの	5 ☆たなばたこんだて☆ セレクトゼリー 糸かまあえ アジフライ むぎごはん たなばたそうめんじる		エネルギー 小学校 638kcal 中学校 787kcal 家庭でおぎないたいもの たまご
赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる
ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいず ひじき ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ とうふ あぶらあげ みそ わかめ	ごぼう たまねぎ えだまめ にんじん キャベツ ぶなしめじ	こめ でんぷん こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ハム ウインナー	キャベツ パセリ アスパラガス にんじん きゅうり ミックスビーンズ ズッキーニ たまねぎ ぶなしめじ トマト	こめ さとう ノンエッグマヨ パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご とりにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり キャベツ ほうれんそう	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう あじ かまぼこ とりにく わかめ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ オクラ しいたけ	こめ むぎ あぶら さとう そうめん セレクトゼリー
8 あらめサラダ むぎごはん しんじゃがのそぼろに		エネルギー 小学校 589kcal 中学校 723kcal 家庭でおぎないたいもの 色の濃い野菜	9 ちゅうかサラダ あげぎょうざ ごはん もずくスープ		エネルギー 小学校 631kcal 中学校 777kcal 家庭でおぎないたいもの こざかな	10 きんぴらごぼう とりにくのしおこうじやき もちむぎごはん かきたまじる		エネルギー 小学校 608kcal 中学校 786kcal 家庭でおぎないたいもの 海藻類	11 ぶたにくとズッキーニのあまずいため ごはん あつあげのみそしる		エネルギー 小学校 594kcal 中学校 731kcal 家庭でおぎないたいもの 大豆製品	12 のりしおポテト ホキのうめみそやき むぎごはん わかめスープ		エネルギー 小学校 557kcal 中学校 686kcal 家庭でおぎないたいもの 種実類
赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる
ぎゅうにゅう とりにく だいず あらめ ちくわ チーズ	たまねぎ にんじん いんげん しょうが キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎょうざ たまご もずく とうふ	きゅうり もやし たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ	こめ あぶら はるさめ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ごぼう にんじん ピーマン たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ しろねぎ	こめ もちむぎ さとう あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	ズッキーニ たまねぎ にんじん キャベツ にんにく ぶなしめじ えのきたけ	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ みそ あおのり わかめ	たまねぎ だいこん うめ えのきたけ にんじん	こめ むぎ じゃがいも
15 			16 アーモンドサラダ ジャンバラヤ オニオンスープ		エネルギー 小学校 601kcal 中学校 737kcal 家庭でおぎないたいもの いも類	17 こめこめんサラダ ごはん ぶたじゃが		エネルギー 小学校 586kcal 中学校 720kcal 家庭でおぎないたいもの 大豆製品	18 りっちゃんサラダ ちくわのいそべあげ ごはん みそしる		エネルギー 小学校 652kcal 中学校 835kcal 家庭でおぎないたいもの 色の濃い野菜	19 ☆1学期終業式☆ オレンジゼリー なつやさいポークカレー グリーンサラダ		エネルギー 小学校 663kcal 中学校 840kcal 家庭でおぎないたいもの 海藻類
			赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる
			ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ベーコン	ズッキーニ たまねぎ えだまめ コーン トマト キャベツ にんじん きゅうり こまつな えのきたけ パセリ ぶなしめじ	こめ あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	にんじん たまねぎ いんげん こまつな キャベツ	こめ しらたき さとう こめこめん あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ハム チーズ かつおぶし みそ こんぶ あぶらあげ	キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ ぶなしめじ	こめ こめこ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ トマト なす アスパラガス かぼちゃ えだまめ ズッキーニ にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー きゅうり	こめ じゃがいも あぶら さとう ゼリー

7月1日(月)

むぎごはん
厚揚げのカレー煮
ひじきサラダ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	68	88.4
強化米	0.1	0.13
麦	2	2.6
豚もも肉	15	19.5
厚揚げ	50	65
たまねぎ	30	39
にんじん	15	19.5
乾しいたけ	1	1.3
ゆでだいず	10	13
ちぎりこんにゃく	25	32.5
カットいんげん	5	6.5
サラダ油	0.5	0.65
削り節	1	1.3
濃口醤油	4	5.2
みりん	1	1.3
カレールウ	4	5.2
カレー粉	0.8	1.04
ほしひじき	2	2.6
三温糖	1	1.3
薄口醤油	1.6	2.08
みりん	0.5	0.65
水	0.25	0.325
キャベツ	35	45.5
きゅうり	10	13
ホールコーン冷凍	6	7.8
まぐろ水煮	6	7.8
米酢	4	5.2
ごま油	1.5	1.95
薄口醤油	1.7	2
三温糖	0.5	1

7月2日(火)

ごはん
チキンチキンごぼう
よろこぶキャベツ
味噌汁

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	70	91
強化米	0.2	0.3
鶏もも肉	40	52
塩	0.1	0
こしょう	0.01	0.013
ノンエッグマヨ	2	3
パン粉	2	3
油	3	4
乱切りごぼう	15	20
油		
キャベツ	25	33
アスパラガス	15	20
にんじん	5	7
チキンハム	5	7
きゅうり	5	7
酒	1	1
みりん	2.5	3
塩昆布	1.5	2
薄口醤油	0.8	1
豆腐	15	20
たまねぎ	35	46
カットわかめ	0.5	1
油揚げ	5	7
みそ	8	10
だしいりこ	3	4
水	120	156

7月3日(水)

ごはん
ホキのパン粉焼き
アスパラサラダ
夏野菜ミネストローネ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	70	91
強化米	0.2	0.3
ホキ	40	52
塩	0.1	0
こしょう	0.02	0
パン粉	2.5	3
乾燥パセリ	0.1	0
粉チーズ	1.4	2
キャベツ	20	26
アスパラガス	15	20
三温糖	3.5	5
酒	1	1
塩	0.1	0
薄口醤油	1.6	2
水	35	46
そうめん	7	9.1
たまねぎ	25	32.5
にんじん	7	9.1
オクラ	4	5.2
キャベツ	35	46
鶏むね肉	10	13
米酢	3	3.9
三温糖	0.5	1
薄口醤油	6	7.8
塩	0.15	0
濃口醤油	2	3
こしょう	0.02	0

7月4日(木)

ごはん
高野豆腐の卵とじ
ソイチーズサラダ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	70	91
強化米	0.2	0.3
高野豆腐	10	13
卵	30	39
鶏むね肉	15	20
じゃがいも	20	26
たまねぎ	40	52
にんじん	10	13
乾しいたけ	5	7
サラダ油	0.5	1
濃口醤油	4.5	6
三温糖	3.5	5
酒	1	1
塩	0.1	0
薄口醤油	1.6	2
削り節	1	1.3
濃口醤油	2.4	3.12
水	35	46
そうめん	7	9.1
たまねぎ	25	32.5
サイコロチーズ	10	13
きゅうり	5	7
キャベツ	35	46
ほうれんそう	15	20
米酢	4	5
三温糖	0.5	1
サラダ油	1	1
塩	0.15	0
濃口醤油	3	4
こしょう	0.02	0

7月5日(金)

麦ごはん
アジフライ
糸かま和え
七夕そうめん汁
セレクトデザート

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	65	84.5
麦	6	7.8
強化米	0.2	0.26
アジフライ	40	50
油	5	6.5
キャベツ	30	39
きゅうり	10	13
にんじん	5	6.5
カットわかめ	0.35	0.455
濃口醤油	14	18.2
米酢	3	3.9
酒	1	1.3
三温糖	1	1.3
塩	0.15	0.195
薄口醤油	2.4	3.12
たまねぎ	25	32.5
にんじん	7	9.1
オクラ	4	5.2
乾しいたけ	0.5	0.65
鶏むね肉	10	13
薄口醤油	6	7.8
水	120	156
セレクトデザート	40	52

7月8日(月)

麦ごはん
新じゃがのそぼろ煮
あらめサラダ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	68	88.4
強化米	0.1	0.1
麦	2	3
じゃがいも	65	85
たまねぎ	50	65
にんじん	10	13
キャベツ	5	7
だいずクラッシュ	13	17
鶏ミンチ	20	26
サラダ油	1	1
酒	1.5	2
三温糖	1.5	2
濃口醤油	4	5
みりん	1	1
水	30	39
豆腐	15	19.5
たまねぎ	20	26.0
じゃがいも	20	26
だいこん	10	13.0
にんじん	4	5.2
えのきたけ	5	6.5
薄口醤油	4.2	5.5
白ねぎ	0.15	0.2
卵	3	3.9
水	120	156.00