

令和3年

# 7月分献立予定表

吉野川市学校給食センター

日	曜日	献立名			食品名(材料名)						中・栄養価		
		主食	牛乳	お か ず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	コッペパン	牛乳	八宝菜 ターサイパオズ 減糖ブルーベリージャム	ぶた肉 ターサイ パオズ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい	パン でんぶん ジャム	油	772	29.8	26.1
2	金	麦ごはん	牛乳	ドライカレー コールスローサラダ 豆乳プリン	豚ひき肉	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	米 麦 プリン	油 トレッシング	797	24.5	22.7
5	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー 春巻き のり佃煮	ぶた肉 春巻き	牛乳 のり佃煮	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たけのこ キャベツ	米 さとう	油	869	27.0	29.6
6	火	ココアパン	牛乳	ミートなすスパゲティ パンプキンオムレツ	豚ひき肉 パンプキン オムレツ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ なす	ココアパン スパゲティ	油	790	30.6	24.4
7	水	ごはん	牛乳	星型ハンバーグの 照焼きソース ブロッコリー そうめん汁 ☆七夕デザート	ハンバーグ 油揚げ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	米 さとう でんぶん そうめん 七夕デザート	油	778	27.1	17.4
8	木	コッペパン	牛乳	チリコンカン フルーツ白玉 チョコレートパテ	豚ひき肉 大豆 きんとき豆 手ぼう豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリーンピース みかん 黄桃	パン じゃがいも さとう 白玉団子 チョコレートパテ こんにやくゼリー	油	825	28.4	20.9
9	金	しそごはん	牛乳	焼き魚 ポン酢しょうゆ 肉じゃが	さば 牛肉 さつまいも	牛乳	にんじん しそ	こんにやく たまねぎ	米 じゃがいも さとう	油	862	35.9	24.7
12	月	五目寿司	牛乳	野菜メンチカツ なめこ汁 お茶めな大豆	野菜のメンチカツ 油揚げ 豆腐 みそ お茶めな大豆	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう れんこん たまねぎ なめこ	米 さとう	油	769	24.8	22.2
13	火	コッペパン	牛乳	焼きうどん ツナときゅうりのサラダ	ぶた肉 さつまいも ツナ	牛乳 青のり	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	パン うどん	油 トレッシング (ごま)	800	33.2	21.0
14	水	ごはん	牛乳	さんまのみぞれ煮 おひたし かぼちゃのそぼろ煮	豚ひき肉 さんまの みぞれ煮	牛乳	小松菜 にんじん かぼちゃ	キャベツ しょうが こんにやく たまねぎ	米 さとう	油	800	26.7	22.9
15	木	さつまいも パン	牛乳	とり肉のレモン風味 ゆで野菜 春雨スープ	とり肉 ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん	レモン キャベツ たまねぎ しめじ	さつまいもパン でんぶん さとう 春雨	油 トレッシング	846	38.0	31.9
16	金	ごはん	牛乳	キムタク丼の具 野菜のチヂミ 冷凍パン	ぶた肉 チヂミ	牛乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし たくあん はくさいキムチ コーン パイン	米 さとう	油	790	27.7	19.4
19	月	ごはん	牛乳	サワラフライ すだち酢あえ 夏野菜のみそ汁	サワラフライ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ ねぎ	キャベツ きゅうり すだち たまねぎ なす	米 さとう	油 ごま	761	26.2	19.7
20	火	黒糖パン	牛乳	トマトグラタン コーンサラダ じゃがいものベーコン煮	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマトグラタン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	黒糖パン じゃがいも	油 トレッシング	814	22.9	28.4

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
1	木	ターサイパオズ	1個	2個
15	木	とり肉のレモン風味	2個	3個

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

◎8日(木)の「フルーツ白玉」には、白玉団子を使用しています。

のどに詰まらせないように気をつけてお召しあがりください。

☆七夕デザートには、ブルーベリー果汁・レモン果汁・みかん果汁を使用しています。

※欄外の数値は、文部科学省が策定している生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準です。

830 kcal	27.0g ~ 41.5g	18.4g ~ 27.7g
-------------	---------------------	---------------------