

# 令和4年7月予定献立表

鋸南町学校給食センター

日曜日	こんだてめい ※牛乳は毎日つきます。	食べもののはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
		力や体温のもとになる (きいろ)	血や肉のもとになる (あか)	体の調子を整える (みどり)				
1 金	【かがやきさんリクエスト給食】 【きなこ揚げパン】【ABCスープ】 ベーコンエッグ ほうれん草ソテー	パン さとう	牛乳 きなこ	もやし だいこん にんじん	471	20.4	16.4	1.7
		油	とり肉 ウィンナー	しめじ コーン キャベツ	656	26.5	22.0	2.3
		じゃがいも	ベーコンエッグ	ほうれん草	838	32.7	27.8	2.8
		マカロニ						
4 月	発芽玄米ごはん 野菜あんかけ ピリ辛みそ汁 ヨーグルト	こめ 発芽玄米	牛乳 ぶた肉	にんじん はくさい もやし	477	22.8	14.4	1.5
		かたくり粉	削り節 みそ	しいたけ きくらげ 枝豆	613	28.4	16.4	2.0
		じゃがいも	こんぶ とうふ	にんにく しょうが 小松菜	809	35.0	19.0	2.5
		ごま油	油あげ ヨーグルト	キムチ にら 玉ねぎ				
5 火	【年長さんリクエスト給食】 【とりのから揚げ】【ごぼうサラダ】 ごはん 玉ねぎともやしのみそ汁 ひとくち【ぶどうゼリー】	こめ こめ粉	牛乳 とり肉	しょうが にんにく ごぼう	510	18.5	16.4	1.6
		かたくり粉 油	削り節 みそ	にんじん きゅうり コーン	653	22.4	21.9	2.1
		マヨネーズ ごま	こんぶ わかめ	玉ねぎ もやし	846	27.0	27.6	2.6
		ゼリー	とうふ					
6 水	麦ごはん 夏野菜カレー フルーツしらたま	こめ 麦	牛乳	ズッキーニ 玉ねぎ なす	507	18.8	13.1	1.3
		ルウ 油	ぶた肉	にんじん しょうが にんにく	646	22.5	14.7	1.7
		しらたまだんご		かぼちゃ パプリカ トマト	877	28.6	17.0	2.1
		ゼリー		みかん もも パイン				
7 木	☆☆☆七夕献立☆☆☆ ごはん 星のハンバーグ チキンサラダ セタ汁 セタクレープ	こめ さとう	牛乳 ハンバーグ	えのき だいこん 玉ねぎ	531	20.0	15.7	1.7
		ドレッシング	とり肉 削り節	レモン キャベツ コーン	646	22.8	20.0	2.2
		クレープ	こんぶ わかめ	にんじん ブロッコリー 小松菜	820	27.7	22.1	2.7
			とうふ かまぼこ	きゅうり オクラ しらたき				
8 金	コッペパン かぼちゃのひき肉フライ マカロニのトマトソテー 米粉のクリームスープ	パン 油	牛乳 とり肉	かぼちゃ パプリカ 玉ねぎ	501	17.2	15.6	1.7
		バター 生クリーム	ウィンナー	ズッキーニ にんじん コーン	642	21.0	20.5	2.2
		マカロニ		ブロッコリー しめじ	838	26.3	25.2	2.7
		こめ粉		白いんげん				
11 月	ごはん 冷凍みかん サケのバターしょうゆ焼き なっとう和え ごまみそ汁	こめ バター	牛乳 サケ	にんじん 小松菜 キャベツ	482	24.6	15.2	1.5
		ごま	なっとう こんぶ	たくわん 玉ねぎ	622	32.1	19.5	2.0
		じゃがいも	削り節 みそ	ごぼう だいこん	812	40.4	23.2	2.6
			油あげ	冷凍みかん				
12 火	ごはん ブルーベリータルト シュウマイ ピーマンの細切り炒め はるさめスープ	こめ	牛乳 ぶた肉	しょうが きくらげ 玉ねぎ	529	19.5	15.3	1.6
		ごま油	シュウマイ	たけのこ にんじん ピーマン	664	24.1	18.9	2.1
		はるさめ	とり肉	もやし 長ねぎ しいたけ	843	29.9	20.9	2.7
		タルト		コーン えのき 小松菜				
13 水	ごはん オレンジ イカの更紗揚げ 炒りとうふ とん汁	こめ こめ粉	牛乳 イカ	しょうが ごぼう にんじん	491	24.7	15.5	1.6
		かたくり粉	たまご とうふ	枝豆 しらたき しいたけ	641	31.9	20.3	2.1
		さとう 油	削り節 みそ	長ねぎ 玉ねぎ だいこん	842	39.4	24.1	2.6
		里いも	こんぶ ぶた肉	こんにゃく オレンジ				
14 木	麦ごはん 肉そぼろ&野菜 中華コーンスープ 冷凍りんご	こめ 麦	牛乳 ぶた肉	にんにく しょうが 玉ねぎ	482	21.3	15.4	1.4
		さとう ごま油	とり肉 だいず	にんじん キャベツ もやし	602	26.0	20.1	1.8
		ごま ルウ	みそ	きゅうり コーン えのき	804	32.9	23.9	2.3
		ドレッシング	たまご	ほうれん草 冷凍りんご				
15 金	黒糖パン とり肉のカレーチーズ焼き 野菜ソテー コンソメスープ	パン 小麦粉	牛乳 チーズ	パプリカ にんじん しめじ	475	25.0	16.3	1.7
		じゃがいも	とり肉	ズッキーニ 玉ねぎ コーン	614	32.6	21.9	2.3
			ウィンナー	ほうれん草 もやし	799	41.6	27.5	2.8
			ベーコン	キャベツ だいこん				
19 火	ごはん オレンジ ぎょうざ 夏野菜のみそ炒め 中華スープ	こめ	牛乳 ぎょうざ	ズッキーニ パプリカ なす キャベツ	470	19.7	15.1	1.7
		ごま油	ぶた肉 あつ揚げ	玉ねぎ にんじん たけのこ	636	24.8	18.4	2.2
		かたくり粉	みそ	にんにく しょうが もやし	852	21.4	22.4	2.7
			しいたけ はくさい にら 長ねぎ とうもろこし えのき かつお					

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

《給食用食材放射能検査結果について》

子どもたちのより一層の安心・安全の確保の観点から、提供する食材について検査を行いました。

5月27日：精米、6月9日：キャベツ 両日ともに放射性セシウム134、放射性セシウム137は不検出となっております。

これからも定期的に検査を行い、結果をお知らせしていきます。

学校給食摂取基準

栄養表示は上から  
幼・小・中の順で  
記載しています。

490  
650  
830

15.9~24.5  
21.1~32.5  
26.9~41.5

10.8~16.3  
14.4~21.6  
18.4~27.6

1.5未満  
2.0未満  
2.5未満