

7月分学校給食予定献立表

献立目標：暑さに負けない食事をしよう

2024年 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	ス フ ォ ー ン ク	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
1月	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	トンテキ	でん粉 砂糖	菜種油	豚肉			しょうが にんにく	塩 こしょう リン酸 クエン酸 しょうゆ みりん		
	なすのみそしる			豆腐 油揚げ みそ	わかめ	葉ねぎ	なす 玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
	わふうポテトサラダ	じゃが芋	ソイグ マヨネーズ	鯉(かつお)削り節		人参	きゅうり	酢 塩 こしょう		幼 539 22.1 小 664 27.5 中 814 32.9
2月	えだまめごはん	米 大麦					枝豆	塩 酒		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あつやきたまご	砂糖 でん粉	油	卵				酢 みりん 鯉だし しょうゆ 塩 昆布だし		
	じゃがいものごもくに	じゃが芋 砂糖	菜種油	鶏肉		人参	こんにゃく 玉ねぎ たけのこ グリーンピース	酒 しょうゆ みりん 和風だし		
	ツナサラダ			鯉油漬け			きゅうり キャベツ とうもろこし	青じそドレッシング 塩 こしょう		幼 509 19.3 小 619 23.3 中 751 27.6
3月	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さわらのさいきょうやき	砂糖		鯖(さわら) みそ				みりん しょうゆ 酒 塩		
	かきたまじる	でん粉		卵 豆腐		人参 ほうれん草	玉ねぎ	醤油 塩 昆布だし だし用削り節 酒		
	だいずのいそに	砂糖	菜種油	大豆 ちくわ	ひじき	人参	こんにゃく 枝豆	醤油 酒 みりん 和風だし		幼 495 22.3 小 601 27.7 中 732 33.6
4月	たなばたちらしすし	米 砂糖		卵		人参	れんこん 干しいたけ かんぴょう 枝豆	酢 塩 和風だし しょうゆ		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ほしがたハンバーグ	砂糖 でん粉		鶏肉 大豆 豚肉		人参	玉ねぎ にんにく しょうが	塩 しょうゆ 酒 みりん 香辛料		
	たなばたじる	そうめん		かまぼこ		人参 オクラ	玉ねぎ えのきたけ	塩 だし用削り節 しょうゆ 酒 昆布だし		
	ごぼうサラダ	砂糖	ソイグ マヨネーズ ごま			人参	ごぼう きゅうり	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩		
	たなばたデザート	砂糖					寒天	レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁		幼 514 17.3 小 592 19.8 中 724 24.2
5月	こくとういりコッペパン	小麦粉 黒糖 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	かぼちゃチップス	小麦粉 でん粉	米油				かぼちゃ	塩		
	ポークビーンズ	金時豆 じゃが芋 砂糖	菜種油	豚肉 大豆 青大豆		人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	リン 塩 こしょう クエン酸 リン酸 クエン酸		
	マカロニソテー	マカロニ	菜種油	ベーコン			ピーマン	キャベツ しめじ にんにく	塩 加粉 コツメ こしょう	幼 500 19.5 小 657 25.0 中 832 30.6
8月	ソフトめん	小麦粉						塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	かぼちゃコロッケ	パン粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖 でん粉	油 米油				かぼちゃ	玉ねぎ	塩	
	なすとトマトのミートソース	砂糖 小麦粉 コーンスターチ	菜種油 油	豚肉 鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース	リン 酢 リン酸 クエン酸 リン酸 こしょう 香辛料		
	おなかすっきりサラダ		菜種油				こんにゃく キャベツ きゅうり	青じそドレッシング 塩		幼 497 19.7 小 663 25.8 中 824 31.4
9月	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ぶたにくのしょうがいため	でん粉	菜種油	豚肉			にら	しょうが にんにく 玉ねぎ	酒 しょうゆ みりん	
	じゃがいものみそしる	じゃが芋		豆腐 みそ	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
	キャベツとしらすのこんぶあえ		ごま油 ごま		塩昆布 しらす干し		キャベツ きゅうり	塩		幼 488 20.8 小 596 25.4 中 726 30.5
10月	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あげしゅうまい	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	米油	豚肉			玉ねぎ しょうが	塩 香辛料		
	マーボー豆腐	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	豚肉 豆腐 大豆 みそ		人参	しょうが にんにく たけのこ 枝豆 干しいたけ 根深ねぎ	酒 トマト しょうゆ 中華スープ		
	きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖	ごま油	鯉削り節			きゅうり キャベツ	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		幼 523 20.5 小 661 26.6 中 825 32.4

日 曜 日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フ ォ ー ク ・ ス プ ー ン	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	せんい カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
木	ターメリックライス	米 大麦						ターメリック	第一小5年 白羽小4年 北こ	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	オムレツのケチャップソースかけ	砂糖 小麦	油	卵				酢 塩 鰹だし しょうゆ ケチャップ ソース ワイン		
	なつやさいカレー	小麦粉 砂糖	菜種油 油	鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ なす とうもろこし にんにく しょうが りんご	ワイン ソース ケチャップ 塩 こしょう コツメ オリーブオイル 加糖粉 香辛料		
フルーツミックス	砂糖		豆乳	寒天		パイナップル みかん もも りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁		幼 548 18.3 小 675 22.0 中 828 26.0		
金	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	御前崎こ	
	マーマレードジャム	砂糖					夏みかん みかん いよかん			
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのマスタードやき		ノイグ マヨネーズ	鶏肉		パセリ		塩 こしょう 粒マスタード		
	イタリアンスープ	パン粉	菜種油	ベーコン 卵	チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ とうもろこし	塩 こしょう コツメ オリーブオイル		
	こまつなとウインナーのガーリックソテー		菜種油	ウインナー		小松菜	キャベツ しめじ にんにく	コショウ 塩 こしょう		
火	ごはん	米							幼 516 21.5 小 632 26.7 中 772 31.8	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あじのなんばんづけ	でん粉 砂糖	米油	鯷(あじ)				しょうゆ 酢 唐辛子		
	かぼちゃのみそしる			豆腐 油揚げ みそ		かぼちゃ 葉ねぎ	玉ねぎ もやし	だし用削り節		
	チンゲンサイのわふうソテー		ごま油 ごま	豚肉		チンゲン菜	キャベツ	塩 こしょう しょうゆ みりん		
水	ジュシー	米 大麦 砂糖	菜種油	豚肉	昆布	人参	ごぼう	しょうゆ 酒 みりん	幼 509 22.6 小 621 27.7 中 754 33.2	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ぶたにくのかりんとうあげ	でん粉 砂糖 黒糖	米油 ごま	豚肉			しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
	もずくスープ	春雨		かまぼこ	もずく	人参 葉ねぎ	しょうが 玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節 しょうゆ 塩		
	ゴーヤチャンプルー		ごま油	ハム 豆腐 卵 鰹削り節		ゴーヤ	きくらげ にんじん もやし	塩 しょうゆ コツメ		
木	ごはん	米							白羽小4年 はまおか幼 御前崎こ	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのみそに	砂糖 でん粉		鯖(さば) みそ						
	さわにわん	春雨		豚肉		人参 葉ねぎ	玉ねぎ だけのこ 干しいだけ	しょうゆ 酒 塩 だし用削り節		
	きゅうりのうめおかかあえ			鰹削り節			きゅうり 梅 キャベツ	しょうゆ		
金	マーガリンいりコッペパン	小麦粉 砂糖	マーガリン ショートニング		脱脂粉乳			塩	北小 はまおか幼 北こ 御前崎こ	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	しろみざかなのマリネ	でん粉 砂糖	米油 オリーブ油	鱈(たら)		人参	玉ねぎ レモン果汁	酢 塩 しょうゆ こしょう		
	バジタブルスープ		菜種油	鶏肉		人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ にんにく	塩 こしょう コツメ オリーブオイル		
	ラタトゥイユ		オリーブ油	ウインナー		ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ トマト	なす 玉ねぎ ズッキーニ にんにく	ワイン オリーブオイル コショウ 塩 こしょう		
月	ちゅうかめん	小麦粉							浜岡中 御前崎中 北小 はまおか幼 北こ 御前崎こ	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チヂミ	小麦粉 米粉 砂糖 でん粉	油 米油	大豆 いか		にら	キャベツ	塩 鰹だし		
	しおラーメンスープ	でん粉	菜種油 ごま	豚肉	わかめ	人参 小松菜	にんにく しょうが もやし 根深ねぎ きくらげ とうもろこし	塩 マスタードの素 中華スープ 塩 酢		
	あんにとらふりミックスフルーツ				杏仁豆腐		みかん もも パイナップル キウイフルーツ			
火	むぎごはん	米 大麦							浜岡中 御前崎中 北小 御前崎小 はまおか幼 北こ 御前崎こ	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	メンチカツ	小麦粉 パン粉	米油	牛肉 豚肉 大豆			玉ねぎ	塩 マスタード こしょう		
	わかめのみそしる			豆腐 油揚げ みそ	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
	いそかあえ				のり		キャベツ もやし	しょうゆ		

※学校給食摂取基準 小学校3,4年生 I補給 -650kcalたんぱく質21~33g 中学生I補給 -830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

