

令和元年 7月

学校給食献立表

滑川町教育委員会

日付		献立				食品群			栄養量								
日	曜	スパン	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質				
1	月		ごはん		ちくぜんに さばのしおやき	かぼちゃの みそしる	牛乳 豆腐 味噌 鶏肉 さばの塩焼き	白飯 油 じゃが芋 蒟蒻 砂糖	人参 大根 南瓜 長葱 玉葱 ごぼう れんこん 筍	660	27.7	846	34.3				
2	火		ごはん		ホイコーロー	ちゅうか コーンスープ	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 味噌	白飯 油 澱粉 きび砂糖	クリームコーン 筍 コーン 人参 小松菜 玉葱 生姜 キャベツ 長葱 ピーマン にんにく	618	23.5	797	29.0				
3	水		じごなうどん		ひじきのサラダ (ドレッシング) 小・おにまん 中・チキンちぎりあげ	こんさい ごまじる	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき チキンちぎりあげレバー	地粉うどん ごま油 きび砂糖 ごま おにまん 香味塩ドレッシング	人参 大根 ごぼう 玉葱 干し椎茸 キャベツ 長葱 小松菜 胡瓜	646	23.3	762	31.4				
4	木		わかめごはん		ナムル (ドレッシング) ユーリンチー	ごもくスープ	牛乳 豆腐 なんと うすら卵 若鶏の唐揚げ	わかめご飯 ごま油 油 砂糖 韓国ナムルドレッシング	人参 生姜 玉葱 干し椎茸 長葱 チンゲン菜 もやし にら にんにく 生姜	651	25.3	817	32.3				
5	金	○	小・たまごパン 中・チーズパン		《たなばたメニュー》 とりとうめのわふうスパゲティ ほしのハンバーグ (ケチャップ) フルーツポンチ		牛乳 鶏肉 星型ハンバーグ	たまごパン チーズパン スパゲティ オリーブ油 寒天缶 杏仁豆腐ミックス	にんにく 玉葱 キャベツ 小松菜 干し椎茸 梅 パイン缶 ミックスフルーツ (りんご・黄桃・白桃・洋梨)	688	26.2	880	34.3				
8	月	○	ごはん		こぎつねごはんのぐ 小・ポテトコロッケ (ソース) 中・やさいコロッケ (ソース)	さわにわん	牛乳 豚肉 蒲鉾 卵そぼろ 油揚げ	白飯 砂糖 ポテトコロッケ 野菜コロッケ	ごぼう 人参 大根 長葱 れんこん 枝豆	662	22.6	898	29.1				
9	火	○	ごはん		とうふのちゅうかに あじのレモンふうみ		牛乳 豆腐 豚肉 なんと あじフィレ 澱粉付	白飯 油 砂糖 澱粉 ごま油	玉葱 人参 小松菜 にんにく 生姜 レモン果汁	684	28.5	878	35.1				
10	水		ホット ちゅうかめん		小・えびパオズ 中・スコッチエッグ (ケチャップ) れいとうみかん	タンタンメン	牛乳 豚肉 味噌 えびパオズ スコッチエッグ	ホット中華麺 きび砂糖 ねりごま	生姜 にんにく 筍 もやし 人参 長葱 チンゲン菜 みかん	679	26.4	823	34.2				
11	木	○	ごはん		ぶたどんのぐ ヨーグルト	とうにゅう みそしる	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 豆乳 カル鉄ヨーグルト 油揚げ コアコアヨーグルト	白飯 じゃが芋 蒟蒻 油 砂糖	小松菜 人参 玉葱 生姜	664	26.8	852	32.4				
12	金	○	ごはん		ゴーヤサラダ (ドレッシング)	カレー	コーヒー牛乳 豚肉 牛乳 脱脂粉乳 シュレッドチーズ	白飯 じゃが芋 油 きび砂糖 中華ドレッシング	玉葱 人参 生姜 にんにく 胡瓜 コーン キャベツ にがうり	639	19.2	818	23.9				
16	火		ごはん		じゃがいものそぼろに スッキーニときりぼしだいこん のごまあえ (ドレッシング) のりふりかけ		牛乳 豚肉 のりふりかけ	白飯 じゃが芋 油 砂糖 ごま 香りごまドレッシング	玉葱 人参 枝豆 切干大根 キャベツ コーン スッキーニ	637	21.0	802	25.1				
17	水	○	ポーボーイ (ソフト フランスパン)		《しょくいくのひ：ニューオーリンズのりょうり》 サラダサンドよう (ドレッシング) たらフライ チーズタルト	チキンガンボ スープ	牛乳 鶏肉 レバー入りウインナー たらポーシェンフライ	ソフトフランスパン 油 じゃが芋 サウザンアイランドドレッシング チーズタルト	にんにく セロリー 人参 玉葱 ピーマン オクラ カットトマト キャベツ 胡瓜	708	25.1	855	30.5				
12回										平均栄養量				661	24.6	836	31.0
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。										栄養基準量				640	18~32	820	25~40