



—令和5年—
7がつ

学校給食予定献立表

しらおい
食育防災センター
(バクバクしらおい)



学校給食
献立表

★牛乳は、毎日付きます。 ※物資の都合により献立の一部を変更することがあります。

日	献立	材料	日	献立	材料		
3 日 (月)	ごはん 白玉団子汁	大根・人参・干しいたけ・鶏肉・白玉団子・白菜・煮干パック かつおエキス・減塩醤油・丸鶏ガラスープ	19 日 (水)	いなぎごはん	鮭・大根・人参・じゃが芋・長ねぎ・昆布・調理酒・かつおエキス 食塩・油		
	若どり唐揚げ (㉔2個・㉔3個)	鶏肉・醤油・小麦粉・水あめ・しょうが・みりん・砂糖・食塩・でん粉 香辛料・油		いなぎごはん	いなぎび		
	肉じゃが	豚肉・じゃが芋・人参・筍・生しいたけ・白滝・いんげんまめ・玉ねぎ かつおエキス・砂糖・みりん・醤油・油・調理酒		はし	コク(鹿肉) そぼろ丼 ※ごはんの上のせて 食べてください	鹿挽肉・玉ねぎ・人参・筍・干しいたけ・しょうが・油・砂糖 調理酒・醤油・赤味噌	
4 日 (火)	ごはん	人参・ごぼう・さつま芋・玉ねぎ・長ねぎ・豚肉・こんにゃく 焼き豆腐・しょうが・味噌・減塩味噌・かつおエキス	20 日 (木)	味噌ラーメン	豚肉・玉ねぎ・長ねぎ・もやし・なると(たら)いとよりだい・たちょうお・でん粉 砂糖・食塩・つすら卵・しなちく風エリンギ・味噌ラーメンベース・にんにく からスープ・ラーメン		
	ササミチーズフライ	鶏肉・プロセスチーズ・植物性たん白・油・トマトケチャップ・砂糖・食塩 チーズ風味調味料・パン粉・でん粉		豆腐ひじきハンバーグ	鶏肉・豚肉・豆腐・ひじき・玉ねぎ・人参・豚脂・パン粉・でん粉 砂糖・食塩・香辛料		
	カニカマナムル	小松菜・もやし・カニカマ(たら)ほき・食塩・砂糖・でん粉・油) ごま・ごま油・追いがつおつゆの素		はし	チョコプリン	砂糖・油・ココアパウダー・カカオマス・米粉	
5 日 (水)	ごはん	大根・人参・ごぼう・玉ねぎ・豚肉・木綿豆腐・こんにゃく・醤油・減塩醤油 食塩・しょうが・かつおエキス・油	21 日 (金)	みかんジャム	人参・干しいたけ・なると(たら)いとよりだい・たちょうお・でん粉・砂糖・食塩) ワンタン・白菜・もやし・長ねぎ・豚肉・しなちく風エリンギ・減塩味噌・調理酒 中華味・こしょう・醤油ラーメンベース		
	さば味噌煮	さば・でん粉・味噌・砂糖・発酵調味料		照り焼きチキン	鶏肉・発酵調味料・醤油・砂糖・カラメル		
	切り干し大根炒め	切干大根・人参・さつま揚(スケトウダラすり身・でん粉・油・食塩 みりん・砂糖)・ひじき・干しいたけ・つきこん・砂糖・醤油・みりん 油・かつおエキス		はし	切り干し大根サラダ	切干大根・きゅうり・人参・コーン・ツナ・香りごまドレッシング(砂糖・水あめ 醤油・ごま・酢・食塩・油)	
6 日 (木)	根菜うどん	鶏肉・ごぼう・大根・人参・長ねぎ・干しいたけ・油揚げ・めんつゆ・そばつゆ かつおエキス・煮干パック・うどん	24 日 (月)	麦ごはん	鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・にんにく・しょうが・フイヨングラニューール 白ワイン・砂糖・SBカレールー・NEWカレールー・ソテーオニオン 中濃ソース・乳不使用マーガリン・油		
	豚肉のコロッケ	じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・乾燥マッシュポテト・豚脂・パン粉・小麦粉 油・コーンフラワー・水あめ・でん粉・砂糖・食塩・香辛料		はし	チキンカレー		
	お米deみかんタルト	みかん・みかん果汁・水あめ・砂糖・豆乳・米粉・油・調整豆乳粉末 ショートニング・コーンフラワー		スプーン	じゃこ和え	キャベツ・小松菜・人参・ちりめん・醤油・砂糖・ごま	
7 日 (金)	メープルジャム	ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・大根・生亡豆・トマトソース・にんにく 乳不使用マーガリン・白ワイン・フイヨングラニューール・食塩・こしょう	25 日 (火)	ごはん	きのこの味噌汁	玉ねぎ・じゃが芋・きのこミックス(たもぎ茸・まいたけ・しめじ) 油揚げ・煮干パック・味噌・減塩味噌・かつおエキス	
	照り焼きハンバーグ	鶏肉・玉ねぎ・豚脂・豚肉・砂糖・ぶどう糖・食塩・にんにくペースト 香辛料・しょうがペースト・清酒・小麦不使用醤油・ソテーオニオン 食酢・みりん・ウスターソース		はし	チキンのオープン焼き	鶏肉・パン粉・プロセスチーズ・砂糖・油・醤油・食塩・乾燥赤ピーマン 乾燥パセリ・香辛料	
	ごぼうマヨ和え	ごぼう・小松菜・人参・ごま・ノンエッグマヨネーズ・醤油・砂糖		スプーン	塩ごぶ和え	キャベツ・きゅうり・もやし・人参・塩こんぶ・ごま・ごま油	
10 日 (月)	ごはん	じゃが芋・大根・人参・ごぼう・玉ねぎ・生揚げ・こんにゃく 油・味噌・減塩味噌・かつおエキス	※魚には骨があります、気をつけて食べましょう。 ※果物の種等が除去しきれず残っている場合があります。	《今月の1人当たり平均摂取栄養価》			
	いわしの梅煮	いわし・水あめ・でん粉・梅肉ペースト・かつおぶし・砂糖・醤油 梅酢・発酵調味料・昆布だし		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
	小松菜のごま和え	小松菜・白菜・人参・醤油・砂糖・ごま		小学校	652	25.9	20.9
11 日 (火)	ごはん	人参・ごぼう・鶏肉・ちくわ(たら)・でん粉・紅花油・食塩・砂糖)・油揚げ 木綿豆腐・長ねぎ・煮干パック・減塩醤油・めんつゆ・かつおエキス・でん粉	中学校	810	30.9	23.8	3.1
	ビック肉団子(味噌味) (㉔1・2年1個 ㉔3~6年・㉔2個)	鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・豚脂・食塩・油・香辛料 砂糖・味噌・水あめ・ごま・酢・しょうが	夏を元気に過ごすには				
	五目きんぴら	ごぼう・人参・つきこん・さつま揚(スケトウダラすり身・でん粉・油 食塩・みりん・砂糖)・ごま・醤油・砂糖・みりん・油・ごま油・かつおエキス	朝・昼・夕の3食を規則正しくとる				
12 日 (水)	ごはん	なす・キャベツ・油揚げ・煮干パック・味噌・減塩味噌・かつおエキス	★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。				
	焼きギョーザ (㉔2個・㉔3個)	キャベツ・玉ねぎ・にら・豚肉・鶏肉・豚脂・醤油・食塩・砂糖・しょうが 香辛料・小麦粉・水あめ・大豆粉・酢	朝食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける				
	ふきの炒め煮	ふき・つきこん・さつま揚(スケトウダラすり身・でん粉・油・食塩 みりん・砂糖)・ツナ・生しいたけ・めんつゆ・醤油・かつおエキス みりん・砂糖・油	★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。				
13 日 (木)	イタリアン スパゲティ	ベーコン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム水煮・ピーマン・スパゲティ トマトケチャップ・中濃ソース・油・食塩・こしょう	夏にとりたいた栄養素と多く含む食べ物				
	枝豆コロッケ	枝豆・じゃが芋・パン粉・小麦粉・砂糖・油・でん粉・食塩・ぶどう糖 コーンスターチ・パブリカ粉末・香辛料	ビタミンB1 豚肉、玄米、胚芽米、大豆など				
	ヨーグルト和え	みかん・バイン・黄桃・ナタデココ・ヨーグルト・生クリーム・砂糖 赤ワイン	ビタミンC 野菜、果物、いも類など				
14 日 (金)	バーガーパン	鶏肉・玉ねぎ・人参・白菜・じゃが芋・マッシュルーム水煮・ブロッコリー・ミックス豆 クリームシチューの素・コンソメ・こしょう・ポタージュベース・豆乳・油	冷たい物のとり過ぎに気をつける				
	バーガーパティ	鶏肉・玉ねぎ・豚脂・豚肉・砂糖・トマトペースト・ぶどう糖 食塩・にんにくペースト・香辛料・しょうがペースト	★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。				
	マイティソース	トマト・玉ねぎ・りんご・人参・セロリ・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・酢・食塩・香辛料	こまめな水分補給を心がける				
18 日 (火)	大根サラダ	大根・きゅうり・人参・ホールコーン・ツナ	★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。				
	香味塩ドレッシング	砂糖・水あめ・酢・食塩・油・玉ねぎ・ねぎ・チキンエキス・にんにく 醤油・こしょう・しょうが・レモン果汁					
	ごはん	人参・白菜・玉ねぎ・肉団子(鶏肉・玉ねぎ・でん粉・豚肉・水あめ 植物性たん白・チキンオイル・油・食塩・香辛料)・干しいたけ 鶏ガラスープ・フイヨングラニューール・減塩醤油・こしょう・ごま油・食塩					
たらスパイス揚げ	たら・でん粉・食塩・粉末醤油・砂糖・香辛料・油						
きゅうりとツナのサラダ	きゅうり・ツナ・乾燥わかめ・すし酢・減塩醤油・ノンエッグマヨネーズ						

※魚には骨があります、気をつけて食べましょう。 ※果物の種等が除去しきれず残っている場合があります。

《今月の1人当たり平均摂取栄養価》

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
小学校	652	25.9	20.9	2.5
中学校	810	30.9	23.8	3.1

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

夏にとりたいた栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米、胚芽米、大豆など

ビタミンC

野菜、果物、いも類など

こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。