令和5年度　7月献立表

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜		添え物	6つの基礎食品とその働き 体の組織をつくる たんぱく質	骨や歯の成分になる 無機質	健康を保持し・代謝を調節する 緑黄色野菜	その他の野菜・果物	エネルギー源になる 炭水化物	効果的なエネルギー源 脂質	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)
3	月	○	麦ご飯	あじフライ	ひじきとコーンのサラダ	味噌けんちん汁		あじ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	もやし コーン ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 里芋	米油 ごま油	753	18.3
4	火	○	ご飯	いかのチリソース	チャプチェ	中華風たまごスープ		いか　豚肉 とり肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ 干ししいたけ たまねぎ キャベツ	米 片栗粉 砂糖 春雨	ごま油 米油 白すりごま	831	16.4
5	水	○	チンジャオロース丼		ワンタンスープ	もやしとニラの炒め物		豚肉 とり肉	牛乳	赤ピーマン ピーマン にんじん 小松菜 にら	生姜 にんにく　たまねぎ たけのこ　キャベツ もやし しめじ コーン	米 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ウェーブワンタン	米油 ごま油 白ごま	721	16.4
6	木	○	ミートビーンズスパゲッティ		キャベツとハムのソテー			豚ひき肉 大豆 ハム	チーズ 牛乳	にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ キャベツ コーン	スパゲティ 砂糖 小麦粉	米油	727	19.0
7	金	○	あなご入り ちらし寿司	ししゃもの唐揚げ	天の川汁			油揚げ あなご 卵 豚肉 竹輪	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	かんぴょう きゅうり にんにく 生姜 もやし	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 そうめん 焼きふ	米油	785	17.3
10	月	○	麦ご飯	卵焼きの甘酢 あんかけ	じゃがいもの中華炒め	キムチスープ		豚ひき肉 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ 干ししいたけ にんにく 生姜 キムチ 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油	729	15.6
11	火	○	高野豆腐のそぼろ丼		カリカリじゃこサラダ	さといもの味噌汁		鶏ひき肉 高野豆腐 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たけのこ 干ししいたけ ねぎ えのきたけ 大根	米 大麦 しらたき 砂糖 里芋	米油 白ごま	741	17.7
12	水	○	麦ご飯	麻婆茄子	春雨スープ			豚ひき肉 大豆 厚揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく 生姜 干ししいたけ たけのこ ねぎ なす コーン 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	826	13.8
13	木	○	鶏肉のBBQサンド		コーンポテト	リボンマカロニスープ		とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ にんにく りんご コーン たまねぎ キャベツ	ショートニングパン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	米油 バター	751	17.0
14	金	○	ご飯（胚芽米）	厚揚げの中華旨煮	野菜のおかか炒め		すいか	豚肉 厚揚げ かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく　たまねぎ たけのこ　大根 干ししいたけ キャベツ きくらげ すいか	胚芽米 砂糖 片栗粉	米油	740	14.7
18	火	○	とうもろこしご飯	鮭の塩麹焼き	豚じゃが味噌汁			鮭 豚肉 みそ	牛乳	小松菜	ねぎ にんにく	米 大麦 とうもろこし じゃが芋	バター	762	18.3
19	水	○	ご飯（千葉県産 ふさこがね）	揚げぎょうざ	豆モヤシの ナムル	豆腐とあおさの スープ		豚ひき肉 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき 寒天 あおさ	にら 小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ 生姜 にんにく もやし えのきたけ ねぎ	米 片栗粉 ぎょうざの皮 砂糖	ごま油 米油 白ごま	745	14.7
20	木	○	夏野菜カレーライス		カラフルソテー		冷凍みかん	豚肉	牛乳	にんじん トマト缶 かぼちゃ 小松菜 赤ピーマン	生姜 にんにく たまねぎ ズッキーニ なす コーン みかん	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ	米油 バター	799	11.4

＊　食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

＊　給食当番はマスクを着用してください。
　　また、各自毎日清潔な給食用ナフキンを持参してください。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	762	16.2	29.6	3.1	384	116	3.2	285	0.36	0.49	19	6.8

＊　日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
　　学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。