



7月 給食たより

胎内市学校給食センター
令和5年7月 発行
TEL 0254(43)5461

月	火	水	木	金
3 ごはん 牛乳 阿賀北ポークチャップ やさしいソー コンソメスープ ◎阿賀北ポークチャップ ＊米粉 50 冷おろしにんにく 0.15 ソテーオニオン 4 トマトピューレ 3 トマトケチャップ 4 ウスターソース 0.8 食塩 0.1 三温糖 1 赤ワイン 3 水 3 ◎野菜ソテー 米ぬか油 0.5 冷ほうれん草 15 もやし 35 にんじん 5 冷コーン 8 しょうゆ 1 コンソメ 0.3 食塩(こしょう) 0.1/0.02 かんてん 0.45 小 631kcal/2.0g 中 786kcal/2.7g	4 ゆでちゅうかめん 牛乳 うまにラーメン 米粉いりはるまき きりぼしだいこんサラダ ◎うまにラーメン スープ 煮干しだしパック 3 メンマ 6 たまねぎ 20 にんじん 10 キャベツ 30 なると 8 冷おろししょうゆ 10 チキンがらすープ 10 中華スープの素 0.5 さとう 0.4 食塩 0.3 こしょう 0.03 しょうゆ 5 オイスターソース 2.7 長ねぎ 8 ◎米粉入り春巻き 米粉入り春巻き 35 揚げ油 ◎切り干し大根サラダ 切り干し大根 4 しょうゆ 0.5 こまつな 15 にんじん 8 しょうゆ 2.5 ◎ひじきの炒り煮 米ぬか油 0.4 にんじん 8 ごぼう 4 乾ひじきにゃく 10 大豆水煮 2.3 油揚げ 8 和風だし(の素) 0.12 砂糖 1.3 本みりん 1.1 しょうゆ 3 冷さやいんげん 3 小 581kcal/2.4g 中 731kcal/3.0g	5 ごはん 牛乳 いかのごましょうがやき ひじきのいりに イタリアンみそスープ ◎いかのごましょうがやき いか 50 酒 0.5 しょうゆ 1.5 本みりん 0.6 さとう 0.5 ごま油 0.5 冷おろししょうが 0.9 白いりごま 0.3 ◎イタリアンみそスープ オリーブ油 0.6 冷おろしにんにく 0.5 たまねぎ 16 パーコン 8 にんじん 10 じゃがいも 10 しょうゆ 25 白ワイン 1 トマト缶 25 コンソメ 0.8 ＊みそ 6.2 乾パセリ 0.05 小 652kcal/2.2g 中 817kcal/2.6g	6 ごはん 牛乳 ますのてりやき アーモンドびたし かぼちゃのそぼろに ◎ますのてりやき ます切り身 50 酒 1 しょうゆ 3 本みりん 1 さとう 0.5 ◎アーモンドびたし キャベツ 28 こまつな 15 にんじん 6 しょうゆ 2.2 本みりん 0.5 アーモンド 6 ◎かぼちゃのそぼろ煮 米ぬか油 0.5 冷おろししょうが 0.5 しょうゆ 1 豚ひき肉 18 干し椎茸 0.5 にんじん 40 たまねぎ 35 かぼちゃ 20 厚揚げ 0.2 食塩 0.25 和風だし(の素) 1.5 さとう 1 本みりん 7 かたくり粉 1.8 冷グリーンピース 3 ◎どうもろこしごはん ＊学校給食米 65 食塩 0.6 どうもろこし 12 ◎星のクロック 星のクロック 50 揚げ油 1 ◎ごんにゃくサラダ サラダごんにゃく 20 キャベツ 20 きゅうり 10 にんじん 5 穀物酢 2 さとう 0.8 しょうゆ 0.15 食塩 0.5 こしょう 0.02 白いりごま 1.3 ◎天の山 かつおだしパック 3 干し椎茸 0.5 にんじん 10 だいこん 2.5 じゃまほこ 3.5 本みりん 1 食塩 0.35 本みりん 1 食塩 1.2 緑豆はるさめ 3.5 オクラ 4 ◎七夕ゼリー 緑豆はるさめ 0.8 食塩 0.15 ごま油 0.5 こしょう 0.02 白いりごま 1.3 小 629kcal/2.3g 中 745kcal/3.0g	
米粉の日献立・築地中2年なし				
10 ごはん 牛乳 きびなごフライ チンジャオロースー あつあげとうざらたまごのちゅうかに ◎きびなごフライ きびなごフライ 2個 揚げ油 ◎チンジャオロースー 米ぬか油 0.5 冷おろししょうが 0.5 冷おろしにんにく 0.5 豚肉 13 だけのご水煮 18 赤パプリカ 7 青ピーマン 10 もやし 20 さとう 0.7 食塩 0.03 こしょう 0.1 オイスターソース 0.7 しょうゆ 2.5 かんてん 0.45 ごま油 0.2 ◎あつあげとうざら たまごのちゅうかに 米ぬか油 1 冷おろししょうが 0.5 冷おろしにんにく 0.5 トウバンジャン 0.05 たまねぎ 20 干し椎茸 0.4 にんじん 12 大豆ミート 5 メンマ 6 厚揚げ 70 うずら卵水煮 20 チンジャオロースー 10 さとう 1.2 しょうゆ 6 オイスターソース 0.7 かたくり粉 3 チンゲンサイ 8 長ねぎ 8 ごま油 0.5 小 697kcal/2.0g 中 879kcal/2.2g	11 ジャンバラヤ 牛乳 ビーンズサラダ 米粉のパンブキンスープ ◎ジャンバラヤ ＊学校給食米 65 カレー粉 0.4 米ぬか油 1.8 冷おろしにんにく 0.3 ワインナー 10 たまねぎ 15 にんじん 5 セロリ 0.4 マッシュルーム 5 青ピーマン 4 トマトケチャップ 7 食塩 0.2 カレー粉 0.3 さとう 0.2 チリパウダー 0.04 ◎米粉のパンブキンスープ パター 0.8 ベーコン 7 たまねぎ 30 チキンがらすープ 8 コンソメ 1 食塩(こしょう) 0.4/0.02 脱脂粉乳 2.2 牛乳 25 かぼちゃ 20 ◎ビーンズサラダ キャベツ 25 きゅうり 10 冷枝豆むき身 5 ミックスミンスープ 15 ホールコーン缶 7 米ぬか油 1 しょうゆ 1 穀物酢 0.8 こしょう/食塩 0.3/0.2 さとう 0.01 ◎米粉の日献立・築地中2年なし 築地中2年なし 小 620kcal/2.1g 中 781kcal/2.6g	12 ごはん 牛乳 ねぎいりたまごやき きりぼしだいこんのツナいため あおなとあさりのみそしる ◎ねぎいり卵焼き ねぎ入り卵焼き 50 ◎切り干し大根のツナ炒め 米ぬか油 0.5 しょうゆ 0.4 にんじん 6 糸こんにゃく 10 切り干し大根 4 ツナ缶 12 酒 0.5 和風だし(の素) 0.2 さとう 0.5 しょうゆ 2.5 冷さやいんげん 5 白いりごま 1.3 ◎あおなとあさりのみそ汁 煮干しだしパック 2 えのきだけ 8 にんじん 8 じゃがいも 20 ＊とうふ 25 冷おろししょうが 10 ＊みそ 7 大豆ペースト 8 こまつな 12 長ねぎ 10 ◎築地中2年なし 築地中2年なし 小 578kcal/2.1g 中 713kcal/2.6g	13 アップル米粉パン 牛乳 とりにくの米粉からあげ しやしきサラダ ミネストローネ かき氷 ◎アップル米粉パン 米粉パン アップルチップ 10 ◎とりにくの米粉からあげ 鶏肉 40 酒 0.5 しょうゆ 1.5 冷おろししょうが 0.5 ＊米粉 4.5 揚げ油 ◎しやしきサラダ きゅうり 18 にんじん 8 じゃがいも 30 食塩 0.2 穀物酢 1 しょうゆ 1 ごま油 1 こしょう 0.01 ◎ミネストローネ 米ぬか油 0.8 冷おろしにんにく 0.3 ワインナー 7 たまねぎ 25 にんじん 3 キャベツ 30 トマト缶 20 中濃ソース 2 トマトケチャップ 3 しゅうゆ 1 チンジャオロースープ 8 ◎かき氷 かき氷 小 672kcal/2.7g 中 832kcal/3.5g	14 ごはん 牛乳 あつあげのちゅうかいため はるさめサラダ 米粉ワタンスープ ◎厚揚げの中濃炒め 米ぬか油 0.5 冷おろししょうが 0.2 大豆ミート 8 トウバンジャン 0.15 ひきわり大豆水煮 8 だけのご水煮 10 厚揚げ 35 オイスターソース 1 さとう 0.8 しょうゆ 2 ごま油 0.5 かんてん 0.2 ◎はるさめサラダ 緑豆はるさめ 5 きゅうり 15 もやし 20 にんじん 5 しょうゆ 2 さとう 0.5 ◎米粉ワタンスープ 豚肉 10 干し椎茸 0.5 メンマ 6 にんじん 8 もやし 15 チンジャオロースープ 8 中華スープの素 0.5 食塩 0.12 こしょう 0.02 しょうゆ 3.5 米粉ワタシ 18 長ねぎ 8 こまつな 10 ◎七夕献立・築地中2年なし 七夕献立・築地中2年なし 小 611kcal/2.1g 中 771kcal/2.8g
きのと小5年なし				
17 海の日	18 米粉めん 牛乳 ツナマトソース アスパラコーンサラダ ◎ツナマトソース 冷おろししょうが 0.5 冷おろしにんにく 0.5 たまねぎ 50 にんじん 20 ツナ缶 25 ひきわり大豆水煮 7 ソテーオニオン 5 トマト 20 トマトピューレ 10 トマトケチャップ 15 トマト缶 25 冷おろししょうがペースト 12 クッキングソース 3.5 米粉のハヤシルウ 7 ハヤシルウ 5 中濃ソース 2 さとう/＊みそ 0.3/1 コンソメ/こしょう 0.5/0.02 乾パセリ 0.05 ◎アスパラコーン サラダ にんじん 5 キャベツ 30 アスパラガス 12 コーン缶 32 米ぬか油 1 穀物酢 1.5 さとう 0.8 しょうゆ 2.2 こしょう 0.01 ◎きのと小5年なし きのと小5年なし 小 718kcal/2.6g 中 857kcal/3.4g	19 ごはん 牛乳 さばのみそに みょうがのふうみあえ なつこのこにも ◎さばのみそ煮 さばのみそ煮 50 ◎みょうがの風味あえ キャベツ 30 みょうが 1.5 きゅうり 20 ごま油 0.5 本みりん 1.2 しょうゆ 1.5 食塩 0.1 ◎夏の小煮物 かつおだしパック 3 鶏肉 12 干し椎茸 0.5 にんじん 10 つきこんにゃく 10 じゃがいも 35 とうがね 18 だけのご水煮 10 ほうたけ貝柱水煮 3 本みりん 1.2 しょうゆ 2.7 食塩 0.3 かまぼこ 4 オクラ 8 ◎黒川中2年なし 黒川中2年なし 小 593kcal/2.2g 中 767kcal/2.8g	20 胎内米粉なつやさいカレー (ごはん) 牛乳 かいそうサラダ (小)セレクトデザート (中)ヨーグルト ◎胎内米粉 夏野菜カレー 米ぬか油 0.5 冷おろししょうが 0.5 冷おろしにんにく 0.5 豚肉 20 赤ワイン 1.5 たまねぎ 45 にんじん 20 スズキニ 15 トマト缶 10 かぼちゃ 30 冷コーン 8 ソテーオニオン 3 チャツネ 1 アップルソース 1.5 ウスターソース 1 ＊米粉カレールウ 10 カレールウ 9 ◎かいそうサラダ 冷わかめ 7 かいそうめん 15 きゅうり 10 キャベツ 25 しょうゆ 2 穀物酢 1.5 さとう 0.8 ごま油 0.5 白いりごま 1.3 ◎(小)セレクトデザート アップルコンポート 24kcal パインコンポート 23kcal 黄桃コンポート 30kcal ◎(中)ヨーグルト ＊ヨーグルト 10 (小) 選んだデザートのエナジーを一定してください 小 606kcal/1.8g 中 822kcal/2.3g	21 ごはん 牛乳 たらのみそマヨチーズやき アーモンドソースきんぴら ごまキムチじら ◎たらのみそマヨ ごま油 0.5 チーズ焼き 0.01 たら切り身 40 たまねぎ 8 ノンエッグマヨネーズ 6 みそ 1.8 チーズ 8 ◎ごまキムチ汁 えのきだけ 2 にんじん 8 じゃがいも 25 厚揚げ 25 豚肉 10 白菜キムチ 12 ごぼう 12 にんじん 10 大豆ペースト 8 たけのご水煮 10 ＊みそ 4.5 つきこんにゃく 15 白すりごま 2 さとう 0.2 トマトケチャップ 1 ウスターソース 3 しょうゆ 0.3 ◎黒川中2年なし 黒川中2年なし 小 ー kcal/ー g 中 843kcal/2.8g
黒川中2年なし				
黒川中2年なし・小学校給食最終日				
黒川中2年なし				
24 タコライス(ごはん、 タコミート、ゆでやさい) 米粉とえだまめのポタージュ セレクトデザート 牛乳 ◎タコミート 米ぬか油 0.5 冷おろしにんにく 0.4 豚肉 15 赤ワイン 2.5 セロリ 3 たまねぎ 30 ソテーオニオン 13 ひきわり大豆 10 大豆ミート 7 トマト缶 25 トマトケチャップ 6 トマトピューレ 4 さとう 0.7 中濃ソース 3 チリパウダー 0.3 食塩 0.02 こしょう 0.02 ◎ゆで野菜 キャベツ 35 にんじん 5 コーン缶 12 ◎米粉と枝豆のポタージュ オリーブ油 0.8 ベーコン 30 たまねぎ 30 じゃがいも 25 チキンがらすープ 8 コンソメ/食塩 1/0.4 こしょう 0.02 ＊米粉/豆乳 5/25 冷枝豆むき身 15 枝豆ペースト 30 ◎セレクトデザート アップルコンポート 24kcal パインコンポート 23kcal 黄桃コンポート 30kcal 選んだデザートのエナジーを一定してください 小 ー kcal/ー g 中 890kcal/2.5g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <h3>献立表の見方</h3> <p>献立名は、主食、主菜、副菜、汁物の順に欄の左上から掲載しています。</p> <p>分量は、小学校中学年の量を「g単位」で掲載してあります。野菜は皮などの廃棄する部分を除いた量になっています。使用量の少ないもの、下味に使用する酒などは、省略する場合があります。</p> <p>【学校給食摂取基準】 エネルギー 小 650kcal 中 830kcal 塩分 小 2.0g未満 中 2.5g未満</p> </div> <p style="text-align: center;"> 中学校給食最終日 </p> <p style="text-align: center;"> 行事食・学校の予定など </p> <p style="text-align: center;"> 小 エネルギー/塩分 中 エネルギー/塩分 </p>			

※都合により献立内容を変更することがあります。地場産物の食材には、★をつけてあります。