

令和5年7月分献立予定表

エネルギー量とたんぱく質量：上段は小学生・下段は中学生

日	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
3 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		639 810	23.3 28.3
	あじフライ	あじ	サラダ油・小麦粉 パン粉			
	蓮根の炒め物		サラダ油・さとう	にんじん・枝豆・ごぼう・れんこん・ 玉ねぎ		
	あおさ汁	あおさ・とうふ		だいこん・にんじん・長ねぎ・しょうが		
4 (火)	中華めん・はっこう乳(プレーン)	はっこう乳	中華めん		530 737	20.4 27.3
	とんこつスープ	ぶた肉	ごま油・さとう	しょうが・キャベツ・もやし・にんじん・長ねぎ チンゲンサイ・にんにく・玉ねぎ		
	とうふナゲット(小2個・中3個)	とうふ・豆乳	サラダ油・さとう 小麦粉・でんぷん	玉ねぎ		
	ナムル		ごま・ごま油・さとう	もやし・にんじん・ほうれん草		
5 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		640 820	17.3 20.9
	コロッケ		サラダ油・じゃがいも さとう・パン粉・小麦粉	にんじん・グリーンピース・玉ねぎ いんげんまめ・とうもろこし		
	ゴーヤチャンプルー	ぶた肉・鶏卵 とうふ	サラダ油	ゴーヤ・ 玉ねぎ ・にんじん・もやし		
	和風生姜スープ		ごま油・さとう	だいこん・にんじん・ごぼう・干しいたけ 白菜・しょうが		
6 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		639 808	25.2 31.1
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・ごま油 さとう・ごま	玉ねぎ ・にんにく		
	もやしのサラダ		サラダ油・さとう	もやし・ほうれん草・にんじん・とうもろこし		
	とうふのみそ汁	とうふ・みそ		だいこん・ 玉ねぎ ・にんじん・小松菜		
7 (金)	丸パン・牛乳	牛乳	丸パン		590 814	21.2 28.5
	星形ハンバーグ	とり肉・ぶた肉	サラダ油・さとう でんぷん	玉ねぎ・トマト・にんにく・しょうが		
	オクラの流れ星スープ	とり肉・かまぼこ	サラダ油・フォー	にんじん・ 玉ねぎ ・オクラ・ほうれん草 えのきたけ		
	サイダーゼリーあえ		サイダーゼリー	黄桃・みかん・パインアップル		
10 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		613 768	26.2 31.9
	かますの照り焼き	かます	サラダ油・さとう			
	五目きんぴら	さつまあげ	サラダ油・こんにゃく さとう	ごぼう・にんじん・枝豆		
	夏野菜の豚汁	ぶた肉・とうふ・みそ		オクラ・なす・ 玉ねぎ ・しめじ・長ねぎ		
11 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		623 820	25.7 33.8
	肉南蛮うどん汁	ぶた肉・油あげ ナルトスライス	サラダ油・さとう	にんじん・ 玉ねぎ ・ほうれん草・長ねぎ		
	かきあげ		サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・春菊		
	しょうがあえ		ごま油・さとう	もやし・にんじん・きゅうり・しょうが		

		おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
12 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		713 863	23.4 27.7
	とうふの中華煮	ぶた肉・とうふ	サラダ油・さとう でんぷん・ごま油	しょうが・長ねぎ・ <u>玉ねぎ</u> ・にんじん チンゲンサイ・干しいたけ		
	にらまんじゅう(小中・2個)		さとう・ごま油 もち粉・でん粉	キャベツ・にら		
	中華あえ	くらげ	ごま油・ごま	もやし・きゅうり・にんじん		
13 (木)	ごはん・コーヒーストック	コーヒーストック	ごはん		661 815	18.3 22.3
	ガパオライスの具	とり肉・大豆	サラダ油・さとう	<u>玉ねぎ</u> ・ピーマン・赤ピーマン・しめじ バジル・にんにく 		
	目玉焼き	鶏卵	サラダ油			
	フォースープ	ベーコン	フォー	<u>玉ねぎ</u> ・にんじん・チンゲンサイ・長ねぎ		
14 (金)	食パン・牛乳	牛乳	食パン		552 674	28.3 33.2
	チキンカツレツ	とり肉	サラダ油・パン粉 小麦粉・でん粉			
	ブロッコリーときのこのソテー	まぐろ	サラダ油	キャベツ・ブロッコリー・にんじん・ <u>玉ねぎ</u> しめじ・パセリ		
	ポークビーンズ	ぶた肉・大豆	サラダ油・ <u>じゃがいも</u> さとう	にんじん・ <u>玉ねぎ</u> ・マッシュルーム・トマト にんにく・パセリ		
18 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		651 823	26.6 34.3
	わかめうどん汁	とり肉・わかめ ナルト	サラダ油	<u>玉ねぎ</u> ・にんじん・小松菜・長ねぎ		
	ほうれん草のごまあえ	ちくわ	ごま・さとう	ほうれん草・にんじん・もやし 		
	タマゴドーナツ	牛乳・鶏卵 乳	サラダ油・小麦粉 でん粉・さとう			
19 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		604 755	20.9 24.8
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉	<u>じゃがいも</u> ・サラダ油 こんにゃく・さとう	にんじん・ <u>玉ねぎ</u> ・いんげん 干しいたけ		
	パックとうふ	とうふ				
	キャベツの昆布あえ	こんぶ		キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん		
20 (木)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	麦・ごはん		688 861	19.7 23.7
	夏野菜カレー	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも さとう・小麦粉	<u>玉ねぎ</u> ・にんじん・ピーマン・なす かぼちゃ・枝豆・トマト・しょうが・にんにく		
	冷凍みかん	 		みかん		
	コーンサラダ	 	ごまドレッシング	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし ヤングコーン		

今月の玉ねぎ・じゃがいも・ピーマンは高萩産です。※太字(下線)は高萩産です。

〈世界の味巡り ~タイ~〉

タイは、インドシナ半島の中央にあり、ミャンマーやマレーシア、カンボジアなどと国境を接しています。

13日の給食に登場する「ガパオライス」は、タイ料理の「パッガパオガイ」という料理を日本風にアレンジした料理です。ひき肉と玉ねぎ、ピーマンをバジルと一緒に炒めてつくられています。



