

日曜	献立名	主な材料と体内での働き						栄養価 エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	日曜	献立名	主な材料と体内での働き						栄養価 エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)						
		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる					調味料他	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他					
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物			6群 脂質				
1 水	ごはん					ごはん		809 / 1.7	17 金	ごはん				ごはん		845 / 2.0							
	牛乳		牛乳							牛乳		牛乳											
	ほっけの塩焼き	△ほっけの塩焼き								えびシュウマイ(2個)	△えびシュウマイ												
2 木	筑前煮	とり肉 ちくわ みそ		にんじん	しいたけ たけのこ ごぼう グリンピース	こんにやく さといも さとう	油 ごま油 みりん 酒 しょうゆ	808 / 2.8	20 月	夏野菜のハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ なす スズキーニ △ソテーオニオン にんにく	じゃがいも 油	トマトピューレ 塩 こしょう ローリエ 赤ワイン 中濃ソース ハヤシフレーク デミグラスソース	863 / 2.0						
	ミルクパン					ミルクパン				(ごはん)					ごはん								
	牛乳		牛乳							牛乳		牛乳											
3 金	スパニッシュオムレツ	△スパニッシュオムレツ						769 / 1.4	21 火	型抜きチーズ			△型抜きチーズ				840 / 2.5						
	ごはん 味付けのり	MITOごはん	△味付けのり			ごはん				和風スパゲッティ	とり肉 ベーコン ゼラチン	粉チーズ	にんじん ピーマン	しめじ えのきたけ たまねぎ えだまめ にんにく	スパゲッティ	オリーブ油 バター		コンソメ しょうゆ 白ワイン こしょう					
	牛乳		牛乳							はちみつパン					はちみつパン								
6 月	★みとちゃん餃子(2個)	△みとちゃん餃子					油	843 / 1.9	22 水	りんごゼリー					△りんごゼリー		801 / 1.8						
	五目きんぴら	ぶた肉		にんじん こまつな	ごぼう たけのこ	こんにやく さとう	ごま ごま油			しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子	ごはん				ごはん								
	ごはん					ごはん				あじフライ	△あじフライ					油		中濃ソース					
7 火	赤魚西京焼き	△赤魚西京漬け						807 / 2.6	27 月	ゴーヤチャンプルー	豆腐 ぶた肉 たまご かつお節		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ にがうり	さとう 焼きふ	油 ごま油	しょうゆ 酒 塩	815 / 1.7					
	コッペパン チョコクリーム					コッペパン △チョコクリーム				ごはん					ごはん								
	牛乳		牛乳							わかさぎフリッター(2個)	△わかさぎフリッター												
8 水	キャベツメンチカツ	△キャベツメンチカツ					油	870 / 2.5	28 火	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 とり肉 たまご		にんじん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ	じゃがいも さとう	油	しょうゆ みりん 酒	788 / 2.4					
	海藻サラダ	まぐろ	かいそう	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	油 ごま			しょうゆ 酢 塩 こしょう	コッペパン					コッペパン							
	夏野菜のカレーライス	ぶた肉		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく なす	じゃがいも	油			カレーフレーク カレールー ケチャップ トマトピューレ ウスターソース フルーツチャツネ	ホキフライ(ノンエッグタルタルソース)	△ホキフライ				油	△ノンエッグタルタルソース						
9 木	冷凍パイン				パインアップル			755 / 2.4	29 水	和風ポテトサラダ			にんじん	たまねぎ きゅうり	じゃがいも		塩 こしょう 酢 からし △和風ドレッシング	851 / 2.7					
	★バブリンパン	MITOごはん				バブリンパン				ごはん					ごはん								
	牛乳		牛乳							さばの塩焼き	△さば					塩							
10 金	鶏肉のレモンソース	かつお油漬		ブロccoli にんじん	きゅうり たまねぎ とうもろこし キャベツ	スパゲッティ	△イタリアンドレッシング 塩 こしょう	821 / 2.2	30 木	昆布の炒り煮	さつま揚げ ぶた肉 だいず	こんぶ	にんじん		こんにやく さとう	油	しょうゆ みりん	772 / 2.6					
	ごはん					ごはん				バターロールパン					バターロールパン								
	牛乳		牛乳							牛乳		牛乳											
13 月	さんまの煮つけ	△さんま煮魚						823 / 1.9	31 金	チリビーンズ	ぶた肉 しろいんげん豆 あかいんげん豆		にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ ウスターソース チリパウダー ローリエ	829 / 1.8					
	茄子のピリ辛炒め	ぶた肉 みそ		ピーマン にんじん	なす たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	さとう でんぶん	油 ごま油			しょうゆ 甜麺醤 豆板醤 酒	ごはん	MITOごはん			ごはん								
	ごはん 味付けのり		△味付けのり			ごはん				肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ さやえんどう	じゃがいも こんにやく さとう	油	しょうゆ みりん						
14 火	オレンジ				オレンジ			835 / 2.5	※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。 ※この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。 ※給食で使用するパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖などの副材料を加えたパンもあります。	★納豆	△納豆						862 / 1.9						
	黒パン					黒パン				栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	マグネシウム	鉄		ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	牛乳		牛乳							単位	kcal	g	%	mg	mg	mg		μgRE	mg	mg	mg	g	g
15 水	鶏肉とじゃが芋のミルク煮	とり肉 みそ いんげん豆		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく とうもろこし	じゃがいも	油	白ワイン コンソメ こしょう 粗マスタード	今月の平均栄養量	819	29.8 (14.5%)	25	346	90	2.8	369	0.9	0.7	35	2.2	4.8		
	アセロラゼリー							学校給食摂取栄養量	830	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	450	120	4.0	300	0.5	0.6	30	2.5未満	6.5以上			
	ごはん					ごはん		調理場からのお知らせ															
16 木	子持ちししやもごまフライ(2個)	△子持ちししやもごまフライ					油	<p>≪7月の献立について≫</p> <p>配膳の過程での感染を防止するため、速やかに提供できる献立としております。また、主食(ご飯、パン等)やおかずについては量を増やすなど、適切な栄養摂取ができるよう配慮しています。</p>												801 / 2.6			
	豚肉と油揚げの煮物	ぶた肉 油揚げ		にんじん さやいんげん	だいこん	こんにやく さとう	油	しょうゆ みりん	<p>毎日 朝ごはんを 食べよう</p>														
	バターロールパン					バターロールパン																	
ハンバーグのトマトソース	△ハンバーグ				△ソテーオニオン グリンピース	さとう		ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース 赤ワイン 中濃ソース こしょう															
	ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	バター 油	塩 こしょう															

調理場からのお知らせ

≪7月の献立について≫
配膳の過程での感染を防止するため、速やかに提供できる献立としております。また、主食(ご飯、パン等)やおかずについては量を増やすなど、適切な栄養摂取ができるよう配慮しています。

