

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) 牛乳 型抜きチーズ	ぶた肉		にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ なす ズッキーニ 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	17	金 ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(2個) 高野豆腐の卵とじ					ごはん					815 / 1.7																																																				
2	木 コッペパン チョコクリーム 牛乳 キャベツメンチカツ 海藻サラダ							コッペパン チョコクリーム	807 / 2.6	20	月 バターロールパン 牛乳 チリピーンズ グレープフルーツ					バターロールパン						772 / 2.6																																																			
3	金 ごはん 牛乳 赤魚西京焼き 豚肉と厚揚げの煮物								843 / 1.9	21	火 ごはん 牛乳 子持ちししゃもごまフライ(2個) 豚肉と油揚げの煮物					ごはん						862 / 1.9																																																			
6	月 黒パン 牛乳 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 アセロラゼリー								835 / 2.5	22	水 ごはん 牛乳 さんまの煮つけ 茄子のピリ辛炒め					黒パン						821 / 2.2																																																			
7	火 ごはん 牛乳 えびシューマイ(2個) なすと生揚げの辛みそ炒め								845 / 2.0	27	月 コッペパン 牛乳 ホキフライ(ノンエッグタルタルソース) 和風ポテトサラダ					コッペパン						788 / 2.4																																																			
8	水 ごはん 味付けのり 牛乳 ★みとちゃん餃子(2個) 五目きんぴら	MITOごはん							769 / 1.4	28	火 ごはん 牛乳 さばの塩焼き 昆布の炒り煮					ごはん						851 / 2.7																																																			
9	木 ミルクパン 牛乳 スパニッシュオムレツ ペンネミートソース								808 / 2.8	29	水 ごはん 牛乳 肉じゃが ★納豆	MITOごはん				ミルクパン						829 / 1.8																																																			
10	金 ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 筑前煮								809 / 1.7	30	木 和風スパゲッティ はちみつパン 牛乳 りんごゼリー					ごはん						840 / 2.5																																																			
13	月 バターロールパン 牛乳 ハンバーグのトマトソース ジャーマンポテト								801 / 2.6	31	金 ごはん 味付けのり 牛乳 豆腐の中華煮 オレンジ					ごはん						823 / 1.9																																																			
14	火 ごはん 牛乳 あじフライ ゴーヤチャンプルー								801 / 1.8	<p>※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。 ※◇マークの食品は加工品です。ベーコン、ハムは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>栄養素</th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂肪</th> <th>カルシウム</th> <th>マグネシウム</th> <th>鉄</th> <th>ビタミンA</th> <th>ビタミンB1</th> <th>ビタミンB2</th> <th>ビタミンC</th> <th>食塩相当量</th> <th>食物繊維</th> </tr> <tr> <th>単位</th> <th>kcal</th> <th>g</th> <th>%</th> <th>mg</th> <th>mg</th> <th>mg</th> <th>μgRE</th> <th>mg</th> <th>mg</th> <th>mg</th> <th>g</th> <th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>今月の平均栄養量</td> <td>819</td> <td>29.8 (14.5%)</td> <td>25</td> <td>346</td> <td>90</td> <td>2.8</td> <td>369</td> <td>0.9</td> <td>0.7</td> <td>35</td> <td>2.2</td> <td>4.8</td> </tr> <tr> <td>学校給食摂取栄養量</td> <td>830</td> <td>摂取エネルギー 全体の13~20%</td> <td>摂取エネルギー 全体の20~30%</td> <td>450</td> <td>120</td> <td>4.0</td> <td>300</td> <td>0.5</td> <td>0.6</td> <td>30</td> <td>2.5未満</td> <td>6.5以上</td> </tr> </tbody> </table>												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	単位	kcal	g	%	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g	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	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
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																																																													
単位	kcal	g	%	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g																																																													
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																																																													
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																																																													
15	水 夏野菜のカレーライス (ごはん) 牛乳 冷凍パイ	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 赤ワイン デミグラスソース 中濃ソース こしょう フルーツチャツネ	870 / 2.5																																																																
16	木 ★バブリンパン 牛乳 鶏肉のレモンソース スパゲッティサラダ	MITOごはん							755 / 2.4						バブリンパン																																																										

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。

