

7月予定献立表

神津島村立
学校給食共同調理場

日	曜日	主 食	牛乳	主菜・副菜・汁物・デザート	(黄色) 熱や力のもと		(赤) 血や肉のもと		(緑) 体の調子を整える	
					穀類・芋類 砂糖類	油脂類	魚・肉・卵 豆・豆製品	乳製品 小魚 海藻	緑黄色 野菜	淡色野菜 果物
1	月	冷やし中華	○	大豆のシャリシャリ揚げ ココアミルクプリン	中華めん 砂糖 かたくり粉	ごま油 ごま 大豆油	ハム たまご 大豆	牛乳	さやいんげん	きゅうり もやし
2	火	ご飯	○	金目のみそ漬け焼き ひじきの炒め煮 モロヘイヤのスープ	米 こんにやく 砂糖 じゃがいも	サラダ油	さんめだい みそ 焼き竹輪 油揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん モロヘイヤ トマト缶	にんにく 玉葱
3	水	コッペパン	○	たこ焼き風コロッケ 豆と野菜のマリネ 野菜スープ	コッペパン 乾燥マッシュポテト じゃがいも 薄力粉 パン粉 砂糖	大豆油 サラダ油	調製豆乳 たこ 花かつお 大豆 鶏肉	牛乳 さくらえび あおのり	にんじん ほうれんそう	ねぎしょうが えだまめ きゅうり 玉葱 はくさい
4	木	わかめご飯	○	鶏のさっぱり煮 ゴーヤチャンプルー キャベツのみそ汁	米 砂糖	ごま油	鶏肉 豚肉 豆腐 たまご 花かつお みそ	わかめ 牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく にがうり もやし キャベツ ねぎ
5	金	かきまぜ	○	豚肉と大根の煮物 セタ汁 冷凍みかん	米 砂糖 じゃがいも こんにやく 焼きふ	サラダ油	油揚げ たまご 豚肉 生揚げ 豆腐 花かつお	刻み昆布 牛乳	にんじん さやいんげん オクラ	かんぴょう 椎茸 しょうが だいこん えのき
8	月	キムチチャーハン	○	ししゃもの韓国風焼き 冬瓜のスープ えだまめ	米 砂糖	サラダ油 ごま	豚肉 鶏肉	牛乳 ししゃも	にんじん 青ピーマン さやいんげん	にんにく 玉葱 はくさい 椎茸 しょうが とうがん えだまめ
9	火	きな粉揚げパン	○	チリコンカン カラフルソテー ゆでとうもろこし	コッペパン 砂糖 じゃがいも 薄力粉	大豆油 サラダ油	きな粉 大豆 ひよこまめ いんげんまめ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト缶 青ピーマン 赤ピーマン	にんにく 玉葱 キャベツ 黄ピーマン とうもろこし
10	水	親子丼	○	キャベツと茗荷のおかか和え かぼちゃのみそ汁	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま	鶏肉 なんと たまご 糸削り みそ 花かつお	牛乳 しらす わかめ	にんじん ほうれんそう かぼちゃ 青梗菜	玉葱 椎茸 キャベツ みょうが
11	木	ご飯	○	鯖の塩こうじ焼き 切りほしだいこん 切干大根のサラダ けんちん汁	米 砂糖 じゃがいも こんにやく	オリーブ油 ごま油	さば ツナ 生揚げ 花かつお	牛乳	にんじん	切干大根 きゅうり とうもろこし 椎茸 ねぎ
12	金	セサミトースト	○	肉団子スープ くだもの じゃが芋のカレーソテー	食パン 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	ごま バター サラダ油	鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	玉葱 しょうが はくさい 椎茸 きくらげ
16	火	チンジャオロース 丼	○	華風きゅうり 卵スープ	米 麦 かたくり粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	豚肉 鶏肉 たまご 豆腐	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン トマト にんじん ほうれんそう パセリ	玉葱 エリンギ たけのこ にんにく しょうが きゅうり
17	水	黒パン	○	いかとなすのスペイン風ソース グリーンポテト 青菜とコーンのスープ	黒パン かたくり粉 砂糖 じゃがいも	大豆油	いか 生揚げ	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう	なす ブッキーニ にんにく しょうが とうもろこし ねぎ
18	木	夏野菜カレー	○	ツナサラダ コンソメスープ アイス	米 麦 薄力粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油	豚肉 ツナ ベーコン	牛乳	かぼちゃ さやいんげん 青ピーマン にんじん トマト缶 ほうれんそう	なす 玉葱 とうもろこし セロリー しょうが にんにく キャベツ レモン汁 しめじ

※給食欠食届についてのお知らせ
連続5日以上欠席する場合には、欠食届の提出にご協力をお願いします。
6日以上前に提出していただく必要がありますので、分かった時点で早めにご連絡ください。
※ポップ体で記入されている食材は、神津島産の食材を使用する予定です。
その他の食材も仕入れ状況によっては神津島産の食材を使用する場合があります。
※都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

1回平均摂取量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
小学校中学年	612	26.7	20.8
中学生	760	31.5	25.3