

令和4年07月

中

予定献立表

庄学校給食共同調理場

日付	献立名	食品の主なはたらき				たんばく質(g)
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
1 (金)	【季節の料理(半夏生にちなんで)】 ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 たこの酢の物 ひじきのり佃煮	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○三温糖 ○上白糖	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○高野豆腐 ○たこ スライス ○塩蔵わかめ ○ひじきのり佃煮	○たまねぎ ○かぼちゃ ○さやいんげん 生 ○キャベツ ○きゅうり	○酒 ○しょうゆ ○みりん * ○水 ○酢	677
4 (月)	ピピンパ 牛乳 わかめスープ オレンジ	○精白米 ○ごま油 ○上白糖	○牛肉もも細切り ○赤みそ ○牛乳 ○豆腐 ○塩蔵わかめ	○にんじん ○チンゲンサイ ○りょくとうもろし ○しょうが ○にんにく ○たまねぎ ○生しいたけ ○ねぎ ○レモン汁 オレンジ	○酒 ○しょうゆ ○トウバンジャシ ○みりん * ○酢 ○チキンライオン ○食塩 ○こしょう 白 ○水	631
5 (火)	【季節の料理】 中華麺(冷凍風) 牛乳 ホキと大豆のチリソースあえ 冷凍黄桃	○学校給食用中華めん ○でん粉 ○油 ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油	○ロースハム千切り ○塩蔵わかめ ○牛乳 ○ホキ角切り ○だいず	○きゅうり ○ホールコーン 冷凍 ○りょくとうもろし ○にんにく ○しょうが ○冷凍 黄桃	○中華めんのだし ○ケチャップ ○しょうゆ ○トウバンジャシ ○酒 ○水	816
6 (水)	【季節の料理(七夕にちなんで)】 ごはん 牛乳 若鶏の梅みそ焼き きんぴら そうめん入りすまし汁	○精白米 ○サラダ油 ○つきこんにやく ○上白糖 ○そうめん	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○赤みそ ○さつま揚げ ○ちらし蒲鉾	○しそ葉 ○ねぎ ○ごぼう ○にんじん ○たまねぎ ○乾しいたけ ○オクラ	○酒 ○みりん * ○しょうゆ ○一味 ○すて塩 ○食塩 ○削りだし(だし) ○だし昆布 ○水	682
7 (木)	ツナサンド 牛乳 トマトソース 小魚のカレーからめ(個袋)	○ソーイワレット ○ノンエッグマヨネーズ 小袋 10g ○サラダ油	○まぐろ 水煮 ○牛乳 ○ペーコシ ○カレーパプリージュ	○たまねぎ ○きゅうり ○キャベツ ○にんにく ○にんじん ○トマト レタス ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンライオン ○水	661
8 (金)	【季節の料理・地場産物を使用した料理】 ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き みょうが入り酢の物 なすのみそ汁	○精白米 ○塩こうじ ○上白糖	○牛乳 ○さけ ○塩蔵わかめ ○豆腐 ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ	○きゅうり ○キャベツ ○みょうが ○たまねぎ ○にんじん ○なす ○ねぎ	○しょうゆ ○酢 ○煮干し(だし) ○水	613
11 (月)	【季節の料理】 玄米入りごはん 牛乳 あじの南蛮漬け キャベツのおかかあえ とうがん汁	○アルファー化玄米 ○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖	○牛乳 ○あじ 切身 ○糸がつつお ○若鶏肉もも きざみ ○油揚げ	○たまねぎ ○ねぎ ○しょうが ○レモン汁 果汁 ○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○乾しいたけ ○冬瓜	○しょうゆ ○酢 ○一味 ○削りだし(だし) ○だし昆布 ○食塩 ○水	674
12 (火)	ごはん 牛乳 ママーボー豆腐 中華の酢の物	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○豆腐 ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○赤みそ	○にんにく ○にんじん ○乾しいたけ ○たまねぎ ○ねぎ ○たけのこ ゆで ○キャベツ ○きゅうり ○きくらげ	○オイスターソース ○しょうゆ ○トウバンジャシ ○酢	636
13 (水)	【季節の料理】 夏野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ 冷凍みかん	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛肉スライス ○豚レバーチツジ ○牛乳 ○海藻ミックス	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○かぼちゃ ○なす ○さやいんげん 生 ○キャベツ ○きゅうり ○にんじん ○冷凍みかん	○カレー粉 ○食塩 ○こしょう 白 ○カレーパウダー ○ウスターソース ○ケチャップ ○チキンライオン ○水 ○しょうゆ ○酢	714
						25.7

※献立は材料その他の都合により変更することがあります。

※特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)：1日、4日、8日、11日、12日