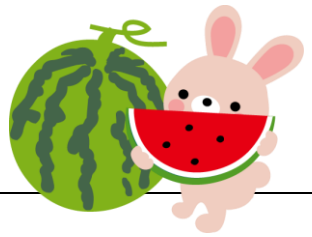
令和６年度



# ７月　学校給食献立予定表

廿日市市立吉和学校給食センター

| 日・曜 | | 献立名 | 黄の食品（ねつや力になる）<br>炭水化物・脂肪<br>ごはん，パン，めんなど | 赤の食品（体をつくる）<br>たんぱく質・無機質<br>肉・魚・卵・など | 緑の食品（体のちょうしをととのえる）<br>ビタミン<br>野菜，くだもの　など | 栄養量 | エネルギー（kcal） | 塩分(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 月 | ミックスビビンバ<br>ぎゅうにゅう<br>はるさめサラダ | ごはん　ごまあぶら<br>さとう　こめあぶら<br>しろごま　はるさめ | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　たまご<br>まぐろのみずに | だいずもやし　にんじん<br>はくさいキムチ　ほうれんそう<br>しょうが　にんにく<br>きゅうり　キャベツ | 小 | 599 | 1.9 |
| | | | | | | 中 | 768 | 2.5 |
| 2 | 火 | ごもくビーフン　ぎゅうにゅう<br>とうふのスープ<br>にくまん | ビーフン　こめあぶら<br>さとう　ごまあぶら<br>こむぎこ　パンこ | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>とうふ　ベーコン | たまねぎ　キャベツ　にんじん<br>きくらげ　えのきたけ　ねぎ<br>たけのこ | 小 | 556 | 2.1 |
| | | | | | | 中 | 706 | 2.9 |
| 3 | 水 | ★料理力メニュー★<br>よしわまい　ぎゅうにゅう<br>にくじゃが<br>ほうれんそうとだいずのおひたし | ごはん　じゃがいも<br>しらたき　こめあぶら<br>さとう | ぎゅうにゅう　ぎゅうにく<br>だいず　わかめ<br>かつおぶし | たまねぎ　にんじん<br>さやいんげん<br>ほうれんそう | 小 | 577 | 1.4 |
| | | | | | | 中 | 734 | 1.7 |
| 4 | 木 | セサミパン　ぎゅうにゅう<br>なすとかぼちゃのミートグラタン<br>ジュリアンスープ | パン(バター　ごま)<br>オリーブあぶら　こむぎこ<br>パンこ | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>チーズ　ベーコン | なす　かぼちゃ　にんにく<br>たまねぎ　パセリ　セロリ<br>トマト　キャベツ　にんじん | 小 | 635 | 3.2 |
| | | | | | | 中 | 813 | 4.4 |
| 5 | 金 | ★七夕メニュー★<br>ちらしずし　ぎゅうにゅう<br>さばのてりやき　こまつなのごまあえ<br>たなばたじる | ごはん　さとう<br>こめあぶら　しろごま<br>そうめん | ぎゅうにゅう　たまご<br>さつまあげ　さば<br>あぶらあげ | にんじん　ほししいたけ　ごぼう<br>さやいんげん　こまつな<br>もやし　たまねぎ　おくら | 小 | 669 | 3.5 |
| | | | | | | 中 | 856 | 4.8 |
| 8 | 月 | ごはん　ぎゅうにゅう<br>マーボーどうふ<br>もやしとほうれんそうのナムル | ごはん　さとう<br>でんぷん　ごまあぶら<br>しろごま | ぎゅうにゅう　とうふ<br>ぶたにく　あかみそ　みそ<br>しらすぼし | ほししいたけ　たまねぎ<br>にんじん　ねぎ　しょうが<br>にんにく　セロリ　もやし<br>ほうれんそう | 小 | 595 | 2.3 |
| | | | | | | 中 | 758 | 3.1 |
| 9 | 火 | ガパオライス<br>ぎゅうにゅう<br>クイッティオのスープ | ごはん　こめあぶら<br>さとう　クイッティオ | ぎゅうにゅう<br>とりにく　たまご | たまねぎ　ピーマン<br>あかピーマン　にんにく<br>バジル　にんじん　チンゲンサイ<br>きくらげ　もやし　セロリ | 小 | 612 | 2.7 |
| | | | | | | 中 | 784 | 3.7 |
| 10 | 水 | ごはん　ぎゅうにゅう<br>さけのムニエル　かぼちゃグラッセ<br>ミネストローネ | ごはん　バター<br>こむぎこ　さとう<br>じゃがいも　オリーブあぶら | ぎゅうにゅう　さけ<br>だいず　ベーコン | レモン　かぼちゃ　にんじん<br>たまねぎ　ピーマン<br>あわびたけのしんめ<br>にんにく　トマト　セロリ | 小 | 641 | 1.1 |
| | | | | | | 中 | 822 | 1.4 |
| 11 | 木 | シシジューシー　ぎゅうにゅう<br>ゴーヤチャンプルー<br>もずくのスープ | ごはん　しろごま<br>さとう　ごまあぶら | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>こんぶ　とうふ　たまご<br>かつおぶし　もずく | にんじん　ねぎ　もやし<br>たまねぎ　にら　にがうり<br>えのきたけ | 小 | 606 | 2.3 |
| | | | | | | 中 | 772 | 3.1 |
| 12 | 金 | ひやむぎ　ぎゅうにゅう<br>ちくわのゆかりあげ<br>もやしとコーンのいためもの | ひやむぎ　さとう<br>こめあぶら　こむぎこ<br>でんぷん　なたねあぶら | ぎゅうにゅう　とりにく<br>たまご　ちくわ | きゅうり　にんじん<br>ほしいいたけ　ゆかり<br>もやし　コーン | 小 | 580 | 5.7 |
| | | | | | | 中 | 735 | 7.8 |
| 16 | 火 | ★おたんじょうびメニュー★<br>トマトとあおじそのスパゲティ<br>ぎゅうにゅう　ポテトサラダ<br>アイスクリーム | スパゲティ　オリーブあぶら<br>じゃがいも　マヨネーズ<br>さとう　アイスクリーム | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　ロースハム | トマト　しそ　たまねぎ<br>あわびたけのしんめ<br>にんにく　にんじん<br>きゅうり　コーン | 小 | 606 | 1.2 |
| | | | | | | 中 | 775 | 1.6 |
| 17 | 水 | ごはん　ぎゅうにゅう<br>いりどうふ<br>きゅうりとわかめのすのもの | ごはん　こんにゃく<br>こめあぶら　さとう<br>しろごま | ぎゅうにゅう　とうふ<br>ぶたにく　たまご　わかめ<br>ちくわ　しらすぼし | にんじん　ほうれんそう<br>たけのこ　ほししいたけ<br>きゅうり | 小 | 584 | 1.8 |
| | | | | | | 中 | 742 | 2.1 |
| 18 | 木 | ごはん　ぎゅうにゅう<br>たこボール<br>とうがんのみそしる | ごはん　ながいも<br>こむぎこ　なたねあぶら<br>さとう | ぎゅうにゅう　たこ<br>たまご　かつおぶし<br>あおのり　あぶらあげ<br>みそ　しろみそ | キャベツ　にんじん<br>ねぎ　とうがん　たまねぎ | 小 | 640 | 2.1 |
| | | | | | | 中 | 820 | 2.8 |
| 19 | 金 | ★カムカムカミングメニュー★<br>なつやさいカレーライス<br>ぎゅうにゅう<br>かみかみサラダ | ごはん　こめあぶら<br>こむぎこ　バター<br>アーモンド　しろごま　さとう | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>ヨーグルト　こんぶ<br>かえりいりこ | にんにく　しょうが　かぼちゃ<br>たまねぎ　にんじん　トマト<br>ピーマン　ズッキーニ<br>セロリ　キャベツ　コーン | 小 | 627 | 2.2 |
| | | | | | | 中 | 803 | 2.7 |

＊物資等の都合により，献立を変更する場合があります。ご了承ください。

| １か月の平均摂取量（　）は基準量 | | | |
|---|---|---|---|
| 小学校 | | 中学校 | |
| 609(650) | 2.4(1.9) | 778 (830) | 3.2(2.4) |