

7・8月分学校給食献立表（小学校）

指 導 目 標				楽しい食事の場をつくろう										栄 養 三 色				■……黄色の食品 ●……赤色の食品 ▲……緑色の食品		熱や力のもとになる食品 からだをつくるもとになる食品 からだの調子をよくする食品																																
日曜日	1日（月）				2日（火）				3日（水）				4日（木）				5日（金）				8日（月）				9日（火）				10日（水）				11日（木）				12日（金）				16日（火）				17日（水）				18日（木）			
献立名	○たこの五目ずし ○牛 乳 ○鶏 肉 の 煮 物 ○も ず く の み そ 汁 （はし）				○ご は ん ○牛 乳 ○豆腐のオイスターソース煮 ★切干し大根のごま酢いため （スプーン）				○パ ン ○牛 乳 ○夏野菜のかきあげ ○はるさめスープ ○ブルーベリージャム （はし）				○麦 ご は ん ○牛 乳 ★焼 魚 ○ピリカラいため ○七 タ 汁 （はし）				○減 量 パ ン ○牛 乳 ○スパゲッティアラビアータ ★豆 腐 サ ラ ダ （ごまドレッシング付） ○デザートセレクト （スプーン）				○ご は ん ○牛 乳 ○かぼちゃのうま煮 ○えのきたけのみそ汁 ○のりかつおふりかけ （はし）				○麦 ご は ん ○牛 乳 ○鶏肉とうずら卵の スパイシー煮(除) ○ワントンスープ （スプーン）				○パ ン ○牛 乳 ★魚のハーブ焼き ○じゃがいももちスープ （はし）				○ピ ラ フ ○牛 乳 ○ミネストローネ ★夏の焼き野菜 （スプーン）				○パ ン ○牛 乳 ○わかさぎのマリネ ○チンゲン菜のスープ ○みかんジャム （はし）				○ご は ん ○牛 乳 ○マーミナチャンプルー ○シ ブ イ 汁 （はし）				○パ ン ○牛 乳 ○パンプキンスープ(除) ○コロコロソテー （スプーン）				○夏野菜のカレー （麦ごはん） ○牛 乳 ★くき付きわかめサラダ （柑橘ドレッシング付） （スプーン）			
	材 料 お よ び 使 用 量 （ 3 ・ 4 年 生 量 ） （g）	〔1・2年生 60 ■ 米 3・4年生 70 ■ 5・6年生 80 ■ た こ 20 ● に ん じ ん 10 ▲ （冷）むぎ枝豆 5 ▲ しいたけ(干・カット) 0.5 ▲ うす口しょうゆ 3 さ と う 4 ■ 塩 0.6 水(いたけ戻し汁とも) 10 酢 8 水(酢+煮汁とも) 米の 1.45倍				〔1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 5・6年生 95 ■ 水 米 の 1.4倍 （冷）とうふ 80 ● 豚 肉 20 ● に ん じ ん 5 ▲ たまねぎ 40 ▲ 根深ねぎ 3 ▲ に ん じ ん 10 ▲ たけのこ水煮(短冊) 10 ▲ 土しょうが 0.3 ▲ に ん に く 0.3 ▲ サ ラ ダ 油 0.3 ■ こい口しょうゆ 3 さ と う 1.8 ■ オイスターソース 1.5 塩 0.3 こ し ょ う 0.02 酒 1 水 0～5 かたくり粉 0.5 ■ ハム(スライス) 10 ● 切干し大根 4 ▲ 緑豆太もやし 20 ▲ に ん じ ん 10 ▲ ご ま 油 0.3 ■ さ と う 1 ■ こい口しょうゆ 2.5 ご ま 油 0.3 ■ 白 ご ま 1 ■				じゃがいも 20 ■ たまねぎ 15 ▲ ちくわ(スライス) 15 ● ゴ ー ヤ 7 ▲ モロヘイヤ 2 ▲ （冷）粒コーン 5 ▲ 上乾ちりめん 2 ● レンズ豆(乾) 3 ■ 小 麦 粉 13 ■ かたくり粉 2 ■ 塩 0.3 水 5～10 なたね油(あげ油) 8.4 ■ たまねぎ 30 ▲ に ん じ ん 10 ▲ はるさめ 4 ■ 青 ね ぎ 5 ▲ 土しょうが 0.2 ▲ うす口しょうゆ 2.5 酒 0.5 塩 0.5 こ し ょ う 0.01 けずりぶし 1.3 だし昆布 0.7 水 130 ブルーベリージャム(15g) 1袋 ■				〔1・2年生 60 ■ 米 3・4年生 70 ■ 5・6年生 80 ■ 米粒麦 米の 20% ■ 水 米+麦の 1.45倍 さば(塩麹漬50g) 1切 ● クッキングシート 豚 肉 15 ● たまねぎ 20 ▲ きゅうり 5 ▲ に ん に く 0.1 ▲ サ ラ ダ 油 0.3 ■ さ と う 1.5 ■ ト ー バ ン ジ ャ ン 0.1 酒 1 こい口しょうゆ 3 酢 3 たまねぎ 25 ▲ に ん じ ん 5 ▲ 星型かまぼこ 7 ● 米 粉 め ん 7 ■ 青 ね ぎ 5 ▲ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120				スパゲティ(4cmカット) 35 ■ 塩 水 の 0.5% ■ セ ロ リ 0.5 ▲ 豚 肉 20 ● たまねぎ 30 ▲ に ん じ ん 15 ▲ な ん じ ん 10 ▲ し め じ 10 ▲ に ん に く 0.1 ▲ サ ラ ダ 油 0.5 ■ パ セ リ 0.5 ▲ クッキングワイン 1 ウスターソース 3 トマトケチャップ 20 トマトピューレ 15 ▲ さ と う 0.2 ■ チリパウダー 0.05 タ バ ス コ 0.1 塩 0.2 こ し ょ う 0.03 （冷）とうふ 20 ● に ん じ ん 5 ▲ キ ャ ベ ツ 35 ▲ ごまドレッシング(10mℓ) 1袋 ■ ぶどうゼリー(60g) 1 ■ パインゼリー(60g) 1 ■ 低アレルゲンプリン(40g) 1 ■				〔1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 5・6年生 95 ■ 水 米 の 1.4倍 か ぼ ち ゃ 40 ▲ なたね油(あげ油) 2 ■ 豚 肉 20 ● たまねぎ 30 ▲ サ ラ ダ 油 0.2 ■ 青 ね ぎ 5 ▲ さ と う 1 こい口しょうゆ 2.5 酒 0.5 こ し ょ う 0.01 カ レ ー 粉 0.3 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 こい口しょうゆ 3 水 0～5 豚 肉 15 ● たまねぎ 25 ▲ に ん じ ん 10 ■ サ ラ ダ 油 0.3 ■ 土しょうが 0.3 ▲ ワ ン タ ン 7 ■ うす口しょうゆ 2 塩 0.5 こ し ょ う 0.03 ポークブイオン 3 水 120				さわら(素焼き40g) 1切 ● 塩 0.1 こ し ょ う 0.01 マヨネーズ(風ドレッシング) 7 ■ パジルペースト 1 パ セ リ 0.3 ▲ 米 パ ン 粉 3 ■ オリーブ油 2 ■ 紙カップ(150mℓ) 1枚 豚 肉 10 ● たまねぎ 30 ▲ に ん じ ん 10 ▲ サ ラ ダ 油 0.3 ■ キ ャ ベ ツ 25 ▲ パ セ リ 0.5 ▲ 塩 0.5 こ し ょ う 0.03 うす口しょうゆ 3 ポークブイオン 3 水 120				〔1・2年生 60 ■ 米 3・4年生 70 ■ 5・6年生 80 ■ 鶏肉(もも) 20 ● たまねぎ 15 ▲ に ん じ ん 7 ▲ サ ラ ダ 油 1 ■ 塩 1.2 こ し ょ う 0.03 ポークブイオン 3 水(煮汁とも) 米の 1.3倍 豚 肉 20 ● たまねぎ 30 ▲ に ん じ ん 15 ▲ サ ラ ダ 油 0.3 ■ 白いんげん豆(ドライパック) 10 ■ トマトピューレ 10 ▲ トマトケチャップ 7 パ セ リ 0.5 ▲ 塩 0.4 こ し ょ う 0.03 さ と う 0.5 ■ こい口しょうゆ 1.5 ポークブイオン 3 水 95 ウインナーソーセージ 15 ● じゃがいも 30 ■ たまねぎ 15 ■ （冷）むぎ枝豆 10 ▲ 赤ピーマン 5 ▲ オリーブ油 0.5 ■ 塩 0.2 こ し ょ う 0.01				〔わかさぎ(魚卵含む) 45 ● 酒 1 ■ かたくり粉 5.6 ■ なたね油(あげ油) 4.5 ■ に ん じ ん 5 ▲ たまねぎ 15 ▲ セ ロ リ 1 ▲ に ん に く 0.1 ▲ オリーブ油 0.7 ■ 酢 2.5 レモン果汁 2 ▲ さ と う 3 ■ こい口しょうゆ 2 豚 肉 15 ● とうがん 25 ▲ に ん じ ん 10 ▲ 青 ね ぎ 5 ▲ 細切り昆布 1 ● 土しょうが 0.3 ▲ こい口しょうゆ 2.5 塩 0.5 み り ん 0.3 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120 みかんジャム(15g) 1袋 ■				〔1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 5・6年生 95 ■ 水 米 の 1.4倍 ベーコン(スライス) 15 ● に ん じ ん 10 ▲ 緑豆太もやし 30 ▲ （冷）絹厚あげ 40 ● こい口しょうゆ 2 み り ん 0.5 豚 肉 15 ● とうがん 25 ▲ に ん じ ん 10 ▲ 青 ね ぎ 5 ▲ 細切り昆布 1 ● 土しょうが 0.3 ▲ こい口しょうゆ 2.5 塩 0.5 み り ん 0.3 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120				〔1・2年生 60 ■ 米 3・4年生 70 ■ 5・6年生 80 ■ 米粒麦 米の 20% ■ 水 米+麦の 1.45倍 牛 肉 30 ● に ん に く 0.1 ▲ 土しょうが 0.1 ▲ クッキングワイン 0.5 たまねぎ 50 ▲ な ん じ ん 10 ▲ に ん じ ん 20 ▲ ズッキーニ 7 ▲ サ ラ ダ 油 0.3 ■ ト マ ト 10 ▲ 塩 1.1 こ し ょ う 0.03 カ レ ー 粉 0.9 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 トンカツソース 2.6 チャ ッ ツ ネ 1.6 さ と う 0.2 ■ こい口しょうゆ 0.7 上 新 粉 5.5 水 22 ポークブイオン 3 水 68 まぐろ 油漬 10 ● （冷）くき付きわかめ 5 ● キ ャ ベ ツ 40 ▲ に ん じ ん 5 ▲ 柑橘ドレッシング(10mℓ) 1袋 ■										
		エネルギー	588kcal				593kcal				627kcal				657kcal				585kcal				593kcal				601kcal				580kcal				578kcal				586kcal				579kcal				579kcal					
		たん白質	31.4 g				26.1 g				18.6 g				25.3 g				22.4 g				28.1 g				26.5 g				26.8 g				20.5 g				23.2 g				23.8 g				23.3 g					
脂質	16.8 g				15.5 g				21.3 g				22.5 g				15.4 g				16.8 g				24.6 g				18.1 g				18.4 g				20.4 g				20.4 g				14.2 g							
食塩相当量	3.1 g				1.6 g				2.8 g				2.0 g				1.7 g				2.0 g				2.5 g				2.6 g				2.5 g				1.7 g				2.7 g				2.3 g							
一人一食当たり 月平均栄養量		1・2年生		エネルギー kcal		たん白質 g		脂質 g		カルシウム mg		鉄 mg		ビタミン				食物繊維 g		ナトリウム (食塩相当量) g		※献立名の前に★のある献立は、ガススチームコンベクション オーブンを使って調理します。 ※献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更することが ありますので、ご了承ください。 ※加工食品の物資割合表が必要な方は、学校にお問い合わせ ください。																														
														A μgRAE B ₁ mg B ₂ mg C mg																																						
														232 0.43 0.48 21				4.2 2.2																																		
														249 0.48 0.50 23				4.8 2.4																																		
		5・6年生		647		26.9		19.1		337		3.2		265		0.52		0.52		25		5.3		2.6																												

日曜日	19日（金）			8月29日（木）			30日（金）		
献立名	○パ　　ン ○牛　　乳 ★チキンと彩野菜のオープン焼き ○白　玉　ス　ー　プ （スプーン）			○豚　　丼 （ごはん） ○牛　　乳 ○わかめのみそ汁 （はし）			○パ　　ン ○牛　　乳 ○チキンラタトゥイユ ○ス　　ー　　プ ○いちごジャム （スプーン）		
材　料	鶏肉(もも10g) 40 ● 塩 0.2 こ　し　ょ　う 0.02 赤ピーマン 5 ▲ 黄パプリカ 5 ▲ (冷)むき枝豆 10 ▲ たまねぎ 15 ▲ じゃがいも 20 ■ に　ん　に　く 0.3 ▲ オリーブ油 1 ■ こい口しょうゆ 4 パルサミコ酢 2 は　ち　み　つ 0.5 ■ クッキングシート			〔 1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 5・6年生 95 ■ 水　米　の　1.4倍 豚　　肉 40 ● 土しょうが 0.2 ▲ たまねぎ 45 ▲ に　ん　じ　ん 15 ▲ 赤つきこんにゃく 15 蒸しかまぼこ 10 ● (いちょう切り) 青　ね　ぎ 5 ▲ サ　ラ　ダ　油 0.3 ■ 酒 0.5 さ　と　う 3 ■ こい口しょうゆ 7 水 0～5 わかめ(干) 0.4 ● (冷)絹厚あげ(小) 25 ● たまねぎ 15 ▲ に　ん　じ　ん 10 ▲ 赤　み　そ 7 ● 白　み　そ 4 ● 煮　干　し 1.8 だし昆布 0.6 水 110			鶏肉(もも10g) 40 ● ベーコン(厚切) 7 ● ト　マ　ト 20 ▲ ズッキーニ 10 ▲ な　　す 10 ▲ たまねぎ 30 ▲ に　ん　に　く 0.2 ▲ オリーブ油 0.3 ■ 塩 0.4 こ　し　ょ　う 0.02 さ　と　う 0.6 ■ トマトピューレ 20 ▲ 豚　　肉 10 ● たまねぎ 30 ▲ に　ん　じ　ん 10 ▲ サ　ラ　ダ　油 0.3 ■ じゃがいも 30 ■ パ　セ　リ 0.5 ▲ うす口しょうゆ 3 塩 0.5 こ　し　ょ　う 0.03 ポークパイオン 3 水 120 いちごジャム(15g) 1袋 ■		
お　よ　び　使　用　量　（　3　・　4　年　生　量　）　（g）	鶏肉(もも10g) 15 ● たまねぎ 30 ▲ に　ん　じ　ん 10 ▲ サ　ラ　ダ　油 0.3 ■ (冷)白玉だんご 30 ■ パ　セ　リ 0.5 ▲ うす口しょうゆ 3 酒 0.5 塩 0.5 こ　し　ょ　う 0.03 ポークパイオン 3 水 120								
エネルギー	598kcal			596kcal			576kcal		
たん白質	28.2 g			27.6 g			26.2 g		
脂質	17.5 g			15.2 g			18.2 g		
食塩相当量	3.0 g			2.5 g			2.8 g		