

7月予定献立表 (6/27~7/20)

給食目標

- 1 じょうずにたべよう
- 2 いろいろたべてみよう
- 3 よりよいしょくしゅうかんをみにつけよう
- 4 かんしゃしてたべよう

栄養表示は
エネルギー／たんぱく質
脂肪／食塩相当量

	6月27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	7月1日(金)
主食	ごはん こめ 強化米	ごはん こめ 強化米	コッペパン コッペパン ビーナッツクリーム	ツナピラフ こめ 強化米 ツナ たまねぎ ピーマン パプリカ にんじん パ ター 油 コンソメ しお こしょう	あんかけやきそば めん 油 ぶた イカ もやし ほう さい きぬさや にんじん とりがら しょうゆ しお さとう こしょう か たくりこ
主菜	サバみそに さば みそ さけ さとう しょうが	マーボーなす なす 油 ぶたひきにく にんにく しょうが たま ねぎ にんじん ねぎ ほしいたけ たら ピーマ ン さけ みそ さとう しょうゆ トウバンジャン かたくりこ	フライドフィッシュ カレイ にんにく しょうが さけ しお ぎゅうにゅう たまご はくりきこ オール スパイス こしょう 油	みそドレッシングサラダ いりたまご こんにやく きゅうり キャベツ コーン ひじき みそ さとう す 油 トウバ ンジャン ねりごま	きのこクリームコロッケ きのこクリームコロッケ 油 ソース フ ロココリー しお
副菜	ツナマヨサラダ フロココリー にんじん たまねぎ コーン ツナ マヨネーズ しお こしょう しょうゆ	ちゅうかあえ きゅうり キャベツ ハム いりごま しょうゆ ごま油	もやしとホタテのカレーいため もやし ピーマン ほたて じゃが いも 油 しお しょうゆ カレーこ	とうにゅうポテトスープ ベーコン じゃがいも しめじ チンゲンサイ とうにゅう コンソメ しお こしょう	はるさめスープ こまつな はるさめ ひじき だし さけ しょう ゆ しお こしょう かたくりこ たまご
汁もの	みそしる キャベツ わかめ ねぎ かつおぶし みそ	はるさめスープ とうふ チンゲンサイ はるさめ えのき ちゅうかだし しょうゆ しお さけ こしょう	いろどりたまごスープ たまご アスパラ トマト こまつな コ ンソメ しお かたくりこ こしょう		
その他	ごまおかかあえ(ほうれんそう・きゅうり)	マンゴー	にんじんマリネ	ピーチゼリー	フローズンパイナップル
栄養中高	765kcal/31.8g/23.1g/2.9g	710kcal/22.9g/17.6g/2.5g	744kcal/34.0g/23.1g/3.9g	776kcal/24.8g/23.4g/2.9g	750kcal/29.8g/25.0g/3.3g
小	625kcal/27.8g/20.8g/2.5g	550kcal/17.9g/14.6g/1.8g	624kcal/29.5g/20.6g/3.1g	598kcal/19.3g/18.9g/1.9g	597kcal/23.6g/20.9g/2.3g
	4日(月)	5日(火)	6日(水)	★七夕メニュー★ 7日(木)	7★8 なんばんの日 7★10 なつとうの日 8日(金)
主食	ごはん こめ 強化米	 校外学習  	ロールパン バターロール マーマレード	よぞらいろごはん こめ 強化米 紫黒米 さけ こん ぶ しお ごま	ごはん こめ 強化米
主菜	アジの からみそやき・そらまめ アジ みそ さけ みりん さとう しょう が トウバンジャン そらまめ		とりにくのチーズやき とりにく たまねぎ チーズ しお こしょう ズッキーニ バター	スターハンバーグ・たんざくあえ ほしがたハンバーグ 油 ケチャップ ソ ース にんじん きゅうり いんげん コーン ハム こんにやく かつおぶし しょうゆ	チキンなんばん とりにく さけ しお こしょう かたく りこ 油 たまねぎ にんじん す さとう しょうゆ タルタルソース
副菜	とうがんとエビの あっさりに とうがん エビ しょうが 油 こん ぶ ほたて しょうゆ さけ		じゃこサラダ フロココリー にんじん きゅうり しらす しお さとう す からし こ しょうアーモンド	きらきらほしフルーツ ほしがたあんにと豆腐 もも み かん パイナップル シロップ	ごもくなっとう なっとう しょうゆ ハム チーズ し らす こまつな きゅうり
汁もの	みそしる じゃがいも えのきだけ つるむら さき かつおぶし みそ		とうふのスープ とうふ トマト こまつな コンソメ しお こしょう しょうゆ	あまのがわスープ そうめん ほしがたふ わかめ かつ たまねぎ こんぶ さけ しょうゆ しお	みそしる なす みょうが こねぎ こんぶ み そ
その他	のりあえ(キャベツ・きゅうり)		バナナ		こだますいか
栄養中高	730kcal/33.1g/15.8g/3.0g		723kcal/35.9g/23.4g/3.3g	776kcal/24.6g/18.9g/3.1g	796kcal/32.2g/23.1g/2.9g
小	578kcal/29.0g/13.9g/2.1g		559kcal/27.2g/18.7g/2.5g	583kcal/19.1g/15.7g/2.2g	599kcal/24.4g/18.4g/2.2g

平養護学校給食摂取基準(中学・高等部) I補給 - 750kcal たんぱく質28g 脂質21~25g 食塩3g未満

(小学部) I補給 - 550kcal 牛乳は毎日つきます。都合により材料が変更になることがありますのでご了承ください。

7月予定献立表 (6/27~7/20)

給食目標

- 1 じょうずにたべよう
- 2 いろいろたべてみよう
- 3 よりよいしょくしゅうかんをみにつけよう
- 4 かんしゃしてたべよう

栄養表示は
エネルギー／たんぱく質
脂肪／食塩相当量

	11日(月)	12日(火)	U-15ベースボールワールド ドカップ応援給食 13日(水)	夏をのりきろう! 14日(木)	15日(金)
主食	えだまめごはん こめ 強化米 さけ しょうゆ えだまめ みりん しょうが だし しお	ごはん こめ 強化米	15グローブパン いちごパン	サケとシソのまぜごはん こめ 強化米 さけ しょうゆ ごまシソ サケ こんぶ	カレーうどん(めん) うどん
主菜	ささみのみそやき ささみ みそ みりん 油 パプリカ しょうゆ	サケのバターしょうゆやき サケ しお こしょう さけ バター しょうゆ	ラタトゥイユ とりもも なす ズッキーニ セロリ しめじ だいず トマト オリーブ油 にんにく コンソメ しお こしょう	コロッケ コロッケ 油 ソース フロッコリー	すずきのおろしぽんずかけ・サラダ すずき しお こしょう だいこん ぼんず しそ きりぼしだいこん きゅうり ツナ マヨネーズ しょうゆ こしょう ごま
副菜	じゃこあえ ほうれんそう にんじん しらたき じゃこ ごま しょうゆ	ツナサラダ ツナ もやし たまねぎ ヒーマン コーン しょうゆ す 油 さとう こしょう	チーズサラダ チーズ きゅうり キャベツ ひじき す 油 さとう しょうゆ こしょう アーモンド	トマトときゅうりのナムル トマト きゅうり ささみ ひじき ごま油 しお こしょう	フルーツヨーグルト パイン バナナ みかん ブルーベリー ヨーグルト
汁もの	みそしる じゃがいも たまねぎ さやいんげん かつおぶし みそ	みそしる こまつな しめじ 油あげ だし みそ	たまごスープ たまご チンゲンサイ にんじん えのき コンソメ しお こしょう かたくりこ	みそしる かぼちゃ たまねぎ しめじ かつおぶし みそ	カレーうどん(汁) ぶたにく なまあげ じゃがいも たまねぎ にんじん こねぎ 油 しょうが にんにく 酒 かつおぶし ルウ みりん しょうゆ つゆ かたくりこ
その他	ミニトマト	あげじゃが ごまみそがらめ	応援ゼリー(シークワサー)	アップルシャーベット	
栄養中高小	715kcal/33.2g/17.1g/3.1g 543kcal/25.1g/14.4g/2.1g	782kcal/32.7g/21.8g/3.2g 608kcal/28.5g/18.4g/2.3g	728kcal/29.6g/23.9g/3.3g 553kcal/22.8g/18.9g/2.5g	763kcal/26.9g/19.7g/2.8g 583kcal/20.8g/16.4g/2.1g	777kcal/31.6g/28.5g/3.2g 601kcal/27.2g/22.9g/2.3g
	19日(火)	★平養護学校リクエスト★ 20日(水)	<div style="text-align: center;">  <p>★ 20日 平養護学校リクエストメニュー ★</p> <p>高等部 1-1 がベスト献立に決定!!</p> <p>12学級の16人より応募がありました! 夏野菜を生かしたメニューや、学級のみんなの好きなものが詰まったメニューなど、今回も力作揃いです。どんな給食になるのかとても楽しみです。給食室ではがんばって作るので、感想を教えてください。</p>  </div>		
主食	ごはん こめ 強化米	ごはん こめ 強化米			
主菜	かじきカツ かじきカツ 油 こまつな ミニトマト ソース	川俣シャモ入りハンバーグ シャモ入りハンバーグ しょうゆ さけ みりん さとう かたくりこ こねぎ			
副菜	ぶたごぼう ぶたにく しらたき まいたけ しめじ ぶたごぼう ごま油 さけ だし しお	いわき産野菜のマリネ トマト きゅうり なす パプリカ オクラ す しお はちみつ からし			
汁もの	みそしる 油あげ さやいんげん たまねぎ なす かつおぶし みそ	こづゆ さといも にんじん さやいんげん ごぼう しらたき きくらげ しいたけ ぼたて ふ さけ しお しょうゆ			
その他	オレンジ	県産ピーチコンポート			
栄養中高小	770kcal/31.1g/18.5g/2.7g 617kcal/26.6g/15.9g/2.0g	757kcal/25.4g/16.8g/2.3g 587kcal/19.9g/14.1g/1.6g			

平養護学校給食摂取基準 (中学・高等部) I枠 - 750kcal たんぱく質 28g 脂質 21~25g 食塩 3g未満
(小学部) I枠 - 550kcal 牛乳は毎日つきます。都合により材料が変更になることがありますのでご了承ください。