

7月分学校給食予定献立表

献立目標：暑さに負けない食事をしよう

2023年 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	栄養成分	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
3月	ソフトめん	小麦粉						塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	コーンフライ	小麦粉 パン粉 砂糖	ショートニング 植物油 米油	大豆				とうもろこし	塩 香辛料	
	なすとトマトのミートソース	小麦粉 砂糖	菜種油	豚肉 鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト グリーンピース	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム なす	ウイン 塩 香辛料 グチャップ リース こしょう		
	おなかすっきりサラダ		菜種油				こんにゃく キャベツ きゅうり	青じそドレッシング 塩		
れいとうフルーツ						黄桃			幼 516 19.9 小 670 25.5 中 842 31.6	
4月	ジュシーごはん	米 大麦 砂糖	菜種油	豚肉	昆布	人参	ごぼう	しょうゆ 酒 みりん		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ぶたにくのかりんとうあげ	でん粉 砂糖 黒糖	米油 ごま	豚肉			しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
	もずくのスープ	春雨		かまぼこ	もずく	人参 葉ねぎ	しょうが えのきたけ 玉ねぎ	だし用削り節 しょうゆ 塩		
	ゴーヤチャンプルー		ごま油	ハム 豆腐 卵 鰹(かつお)削り節		人参	にがうり もやし きくらげ	塩 しょうゆ ソウダ		幼 520 22.8 小 645 28.2 中 786 34.0
5月	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さわらのさいきょうやき	砂糖		鯖(さわら) みそ				塩 みりん しょうゆ 塩		
	かきたまじる	でん粉		卵 豆腐		人参 ほうれん草	玉ねぎ	しょうゆ 塩 昆布だし 酒 だし用削り節		
	だいのいそに	砂糖	菜種油	大豆 ちくわ	ひじき	人参	こんにゃく 枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		幼 497 22.4 小 614 27.7 中 746 33.5
6月	たなばたちらしすし	米 砂糖		卵		人参	れんこん かんぴょう 干しいたけ 枝豆	酢 塩 和風だし しょうゆ		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	おほしさまメンチカツ	パン粉 小麦粉 砂糖 水あめ でん粉 米粉	米油	豚肉 大豆			玉ねぎ	塩 こしょう		
	たなばたそうめんじる	そうめん		かまぼこ		人参 オクラ	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節 しょうゆ 酒 塩 昆布だし		
	ごぼうサラダ		ごま ソイグ マネース			人参	ごぼう きゅうり	しょうゆ 酒 みりん 塩 りんご酢		
	たなばたゼリー	砂糖 水あめ			寒天		レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁			幼 547 17.8 小 665 21.5 中 789 24.8
7月	ナン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	キーマカレー	レンズ豆 小麦粉 砂糖	菜種油	鶏肉 大豆		人参 ピーマン パプリカ トマト	にんにく 玉ねぎ	グチャップ リース カレー粉 ウイン 塩		
	ひよこまめのスープ	ひよこ豆 じゃが芋	菜種油	ベーコン		人参 パセリ	キャベツ にんにく	ソウダ 塩 こしょう ウイン 香辛料		
	かぼちゃチップス	小麦粉 でん粉	米油			かぼちゃ		塩		幼 490 20.5 小 712 27.7 中 881 33.8
10月	ごはん	米						塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのこうじやき	砂糖		鯖(さば)				塩麹 みりん		
	とうがんスープ	でん粉 春雨		鶏肉		人参 葉ねぎ	しょうが とうがん 干しいたけ	しょうゆ 酒 オリーブオイル 中華スープ こしょう		
	なすとピーマンのみそいため	砂糖 でん粉	ごま油 ごま	豚肉 みそ		ピーマン	しょうが なす	しょうゆ みりん		幼 511 20.2 小 637 24.9 中 771 29.5
11月	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いかのレモンあえ	でん粉 砂糖	米油	いか		パセリ	レモン果汁	しょうゆ		
	マーボー豆腐	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	豚肉 豆腐 大豆 みそ		人参	しょうが にんにく たけのこ 根深ねぎ 干しいたけ 枝豆	酒 ヲシロイ しょうゆ 中華スープ		
	きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖	ごま油	鰹削り節			きゅうり キャベツ	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		幼 539 23.9 小 675 29.9 中 825 35.9
12月	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ぶたにくのしょうがやき	でん粉	菜種油	豚肉		にら	玉ねぎ しょうが にんにく	酒 しょうゆ みりん		
	わかめのみそしる	じゃが芋		豆腐 みそ	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
きりぼしだいこんサラダ			鯖(まぐろ)油漬け		小松菜	切干大根 キャベツ	ごまドレッシング 塩		幼 504 20.1 小 629 24.9 中 764 29.8	

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スプーン・フォーク	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
13 木	ターメリックライス	米 大麦						ターメリック	○	御前崎こ 幼 545 18.9 小 700 24.0 中 851 28.2
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ツナオムレツ	砂糖 小麦粉	植物油	卵 ツナ				酢 塩 鰹だし		
	なつやさいカレー	小麦粉 砂糖	菜種油	豚肉 大豆	チーズ	人参 ピーマン かぼちゃ トマト	玉ねぎ にんにく なす とうもろこし しょうが りんご	ワサビ ソース ケチャップ 塩 こしょう マヨネーズ コソメ 加-粉 香辛料		
	フルーツミックスゼリー	砂糖		豆乳	寒天		パイナップル みかん 黄桃 りんご果汁 ぶどう果汁			
14 金	かかがたしょくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	幼 477 21.3 小 703 29.7 中 763 33.0
	マーマレードジャム	水あめ 砂糖					みかん オレンジ 夏みかん			
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのマスタードやき		ノイグ マネーズ	鶏肉				塩 こしょう 粒マスタード		
	イタリアンスープ	パン粉	オリーブ油	ベーコン 卵	チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ とうもろこし	塩 こしょう マヨネーズ		
	こまつなとウインナーのガーリックソテー		菜種油	ウインナー		小松菜	キャベツ しめじ にんにく	マヨネーズ 塩 こしょう		
18 火	ごはん	米							○	幼 522 21.5 小 649 26.8 中 794 31.9
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あじのなんばんづけ	でん粉 砂糖	米油	鯷(あじ)				しょうゆ 酢 唐辛子		
	かぼちゃのみそしる			豆腐 油揚げ みそ		かぼちゃ 葉ねぎ	玉ねぎ	だし用削り節		
	チンゲンサイのわふうソテー		ごま油 ごま	豚肉		チンゲン菜	キャベツ	塩 こしょう しょうゆ みりん		
19 水	コーンピラフ	米	バター 菜種油	ベーコン		人参 ピーマン	とうもろこし 玉ねぎ	マヨネーズ 塩	○	池新田幼 高松幼 白羽幼 北こ 御前崎こ 幼 - - 小 626 24.0 中 762 28.7
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	おまえTHE キッシュ		オリーブ油 バター	ハム 卵	しらす 牛乳 クリーム チーズ	ほうれん草	根深ねぎ しめじ	マヨネーズ 塩 こしょう		
	なつやさいのスープ			肉団子		人参 トマト	なす 玉ねぎ ズッキーニ	塩 こしょう マヨネーズ		
	カラフルピーマンサラダ	砂糖	菜種油			パプリカ	キャベツ きゅうり	塩 酢 加-粉 しょうゆ		
20 木	ぼくめし	米 大麦 砂糖		鰻(うなぎ) 卵			ごぼう こんにゃく 枝豆	しょうゆ 酒 みりん	○	白羽小4年 池新田幼 白羽幼 高松幼 北こ 御前崎こ 幼 - - 小 645 22.4 中 779 26.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	かぼちゃコロッケ	パン粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖 でん粉	植物油 米油			かぼちゃ	玉ねぎ	塩		
	さわにわん	春雨		豚肉		人参 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	しょうゆ 酒 だし用削り節		
	きゅうりのうめおかかあえ			鰹削り節			きゅうり キャベツ 梅	しょうゆ		
21 金	まるがたスライスパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	浜岡中 第一小 北小 池新田幼 高松幼 白羽幼 北こ 御前崎こ 幼 - - 小 726 28.1 中 897 34.6
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	てづくりメンチカツ	小麦粉 パン粉	米油	牛肉 豚肉 大豆			玉ねぎ	塩 マヨネーズ こしょう		
	ABCマカロニスープ	じゃが芋 マカロニ		ウインナー		人参 パセリ	玉ねぎ	塩 こしょう マヨネーズ		
	コーンサラダ	砂糖	菜種油				とうもろこし きゅうり キャベツ	酢 塩 こしょう		
	すいか						すいか			

※学校給食摂取基準 小学校3.4年生 I補給 -650kcalたんぱく質21~33g 中学生I補給 -830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。



おまえざき
レシピコンテスト
作品募集!

今回のテーマは
「減塩」
です!!

御前崎市では、地産地消に対する意識を高め、食を通じて豊かな心を育むことを目的に、レシピコンテストを実施します。御前崎市の特産品を使った「減塩レシピ」を考えてみませんか?

詳しくは市ホームページをご覧ください。



優秀賞のレシピは2年連続で給食にも登場しています!

※7月19日に給食に登場する「御前THEキッシュ」は昨年度の最優秀賞のレシピです!

