

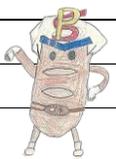
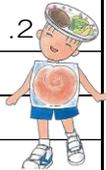
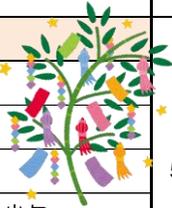


7月の給食献立予定表



東海村立白方小学校

日曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3~4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
1 火	ご飯	ご飯90	617	26.6	1.9
	牛乳	牛乳206			
	豚肉のしょうが焼き	豚肉50, 玉ねぎ45, にんじん12, 青ピーマン6, しょうが0.5, しょうゆ4, 砂糖1, みりん1, 酒1 サラダ油1.2, でん粉0.8			
	みだくさん汁	豆腐20, じゃがいも25, 大根20, にんじん10, 長ねぎ10, こんにゃく10, 昆布0.8, みそ7, だしパック3.5			
2 水	しょうゆラーメン	中華めん80, 豚肉20, チンゲンサイ15, 緑豆もやし15, にんじん10, 長ねぎ10, サラダ油1 しょうゆ5, 塩少々, こしょう少々, チキンがらスープ5	598	23.3	2.7
	牛乳	牛乳206			
	揚げ餃子	ぎょうざ28, 大豆油2.8			
	中華サラダ	切干し大根3, キャベツ25, きゅうり15, にんじん5, しょうゆ2, 酢1.8, 砂糖少々, 塩少々 こしょう少々, ごま油1			
3 木	ご飯	ご飯90	639	23.5	2.0
	牛乳	牛乳206			
	夏野菜カレー	鶏むね肉30, 玉ねぎ50, かぼちゃ30, トマト20, にんじん15, なす8, 青ピーマン5, にんにく少々 しょうが少々, サラダ油1, カレールウ12, 中濃ソース1			
	カリカリ大豆サラダ	大豆2, キャベツ30, 緑豆もやし15, 小松菜10, にんじん5, サラダ油2, 酢1.8, しょうゆ2, 塩少々 こしょう少々			
4 金	ご飯	ご飯90	596	26.2	2.0
	牛乳	牛乳206			
	もうかのみそマヨ焼き	もうか40, にんにく少々, 酒1, みそ1, ノンエッグマヨネーズ5			
	ゴーヤチャンプルー	豚肉15, 玉ねぎ30, ゴーヤ15, にんじん5, 麩2, サラダ油1.2, 砂糖1.2, 酒1.2, しょうゆ1, 塩少々 ごま油少々			
	もずくスープ	もずく10, 油揚げ3, キャベツ25, 大根25, にんじん10, 長ねぎ10, しょうゆ1.8, 塩0.6 こしょう少々, チキンがらスープ7.5			
7 月	【七夕献立】		558	26.9	2.4
	ミルクパン	ミルクパン50			
	牛乳	牛乳206			
	星型ハンバーグ	ハンバーグ40			
	お星さまサラダ	チーズ6, キャベツ30, きゅうり15, ホールコーン8, サラダ油1, 酢1.2, 塩少々, こしょう少々			
	七夕スープ	ベーコン8, 大根30, 玉ねぎ20, にんじん10, オクラ5, 塩少々, こしょう少々, チキンがらスープ7.5			
8 火	ご飯	ご飯90	634	23.0	1.8
	牛乳	牛乳206			
	韓国風肉じゃが	豚肉30, じゃがいも80, 玉ねぎ50, にんじん15, 枝豆5, しょうが0.5, にんにく0.5, しらたき20 きくらげ0.5, サラダ油1.5, コチュジャン1, トウバンジャン少々, 砂糖2.5, しょうゆ6, みりん1.2			
	ナムル	わかめ0.5, きゅうり25, 緑豆もやし25, しょうゆ3, ごま油少々, こしょう少々, ごま1			
9 水	ご飯	ご飯90	661	27.2	1.9
	牛乳	牛乳206			
	ガパオライス	豚ひき肉40, 大豆10, 玉ねぎ30, 切干し大根3, にんじん7, 青ピーマン3, にんにく少々, サラダ油0.8 砂糖0.7, 酒1, 塩少々, オイスターソース2, しょうゆ1.5, バジルソース1.6, とうがらし少々			
	フォーのスープ	フォー4, 豆腐20, 緑豆もやし20, チンゲンサイ15, にんじん10, 干しいたけ0.8, チキンがらスープ7.5 しょうゆ1.5, 塩少々, こしょう少々, でん粉1.2			
10 木	コッペパン	コッペパン50	572	24.2	2.0
	牛乳	牛乳206			
	ポークビーンズ	豚肉20, 大豆25, じゃがいも60, 玉ねぎ45, にんじん20, パセリ少々, サラダ油2.5, トマトケチャップ12, 中濃ソース0.5, 砂糖1, 塩少々, こしょう少々, チキンがらスープ4			
	きゅうりのさっぱりサラダ	きゅうり45, にんじん5, しょうが少々, 塩少々, しょうゆ2.5, 酢2, 砂糖1.2, サラダ油1			
11 金	ご飯	ご飯90	627	25.1	2.3
	牛乳	牛乳206			
	あじの南蛮漬け	あじ30, 大豆油3, 玉ねぎ10, にんじん5, 青ピーマン3, しょうが少々, しょうゆ4.5, 酢2.5, 砂糖1.5 とうがらし少々			
	おひたし	キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, しょうゆ2.5			
	豚汁	豚肉15, 豆腐20, 冬瓜30, じゃがいも25, にんじん10, 長ねぎ10, みそ7, だしパック3.5			



日曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
14月	ココアパン	ココアパン50	596	29.6	2.5
	牛乳	牛乳206			
	豚肉のケチャップ炒め	豚肉50, 玉ねぎ50, にんじん10, サラダ油1, 砂糖2, トマトケチャップ10, トマトピューレー5, ウスターソース4, 酒1.3, 塩少々, こしょう少々, でん粉少々			
	マセドアンスープ	ハム10, じゃがいも30, 大根30, 小松菜20, にんじん10, サラダ油1, チキンがらスープ7.5, 塩少々 こしょう少々, とうがらし少々			
【東海村発足70周年記念献立】					
15火	ご飯	ご飯90	620	28.0	2.2
	牛乳	牛乳206			
	ビビンバ	豚肉50, 切干し大根3, サラダ油1, にんにく少々, 砂糖1, しょうゆ5, 緑豆もやし30, 小松菜20, ごま油1			
	トック入りキムチスープ	トック15, キムチ20, キャベツ30, 長ねぎ15, にんじん10, にら3, 干しいたけ1, しょうゆ1.2, 塩0.5 こしょう少々, チキンがらスープ7.5			
	70周年記念のり	のり3			
16水	ご飯	ご飯90	687	26.1	1.7
	牛乳	牛乳206			
	マーボー豆腐	豆腐100, 豚ひき肉20, 玉ねぎ25, にんじん15, 長ねぎ15, しょうが少々, にんにく少々, 干しいたけ1 サラダ油1, 砂糖1.5, しょうゆ4.5, トウバンジャン少々, みそ3, でん粉1.2			
	ハンサンスー	鶏ささみ8, キャベツ20, 緑豆もやし15, 小松菜15, にんじん5, ごま油1.2, しょうゆ2, 酢2, 砂糖1.5 からし少々			
ゆでとうもろこし	とうもろこし40				
17木	ご飯	ご飯90	614	24.8	2.1
	牛乳	牛乳206			
	厚焼き卵	厚焼き卵50			
	なすのみそ炒め	鶏むね肉15, なす20, キャベツ25, 青ピーマン5, しょうが少々, サラダ油1, みそ1.5, 砂糖1.2, しょうゆ1 みりん0.5, でん粉1			
ずまし汁	豆腐20, 油揚げ3, わかめ0.5, 玉ねぎ20, 小松菜15, にんじん5, 干しいたけ0.8, しょうゆ1.2, 塩0.6 酒0.5, だしパック3.5				
【美味しお献立】					
18金	ご飯	ご飯90	664	24.1	1.9
	牛乳	牛乳206			
	ハヤシチュー	豚肉30, 玉ねぎ50, にんじん20, 枝豆5, にんにく0.5, サラダ油1, デミグラスソース35, トマト10 トマトピューレー7, ウスターソース2, 塩0.6, こしょう少々, 米粉2.5, チキンがらスープ4			
	ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ8, キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, にんにく少々, しょうが少々, サラダ油1, しょうゆ2 みりん0.5			
ソーダゼリー	ソーダゼリー40				

☆ 7月の東海産の野菜は、とうもろこし、なす、小松菜、長ねぎです。
(天候により変更になる場合があります)

- 都合により献立を変更することがあります。
- おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。
- 給食当番の白衣は、週末に持ち帰り、洗濯して月曜日に学校に持ってきてください。洗濯の際、香り強い洗剤や柔軟剤のご使用は避けてください。殺菌のため、アイロンがけのご協力をお願いします。
- 白衣のボタンが取れていたり、ゴムが伸びていたり、ほつれ等がある場合は、修繕をお願いします。

☆ 学校給食レシピは、ホームページに掲載されています。
☆ 栄養価は、中学年(3～4年生)を記載しています。



7月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	623Kcal	25.7g	エネルギーの23%	359mg	4.2mg	249μg	0.80mg	0.59mg	32mg	2.1g	5.0g