



# 7月・8月分 献立表

平成 28 年

エネルギー	820 Kcal
たんぱく質	30.0 g
脂質	25~ g
食塩相当量	3.0 g

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	金	ご飯 豚肉生姜焼き いんげんの味噌和え 春雨サラダ 高野豆腐のみそ汁 牛乳	豚肉 鶏肉 みそ かつお節 高野豆腐 牛乳	精白米 玄米 上白糖 じゃがいも 三温糖 はるさめ なたね油 白いりごま	さやいんげん こまつな にんにく 玉葱 にんにく しょうが なす キャベツ きゅうり だいこん	エネルギー 828 Kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.8 g
4	月	ご飯 豚キムチ炒め 南瓜の含め煮 きゅうりの中華漬け <b>冬瓜のスープ</b> 牛乳	豚肉 みそ 木綿豆腐 牛乳	精白米 玄米 上白糖 三温糖 かたくり粉 ごま油 すりごま なたね油	にんじん かぼちゃ こまつな にんにく しょうが もやし ねぎ キムチ漬け はくさい きゅうり だいこん とうがん	エネルギー 806 Kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 20 g 食塩相当量 3.5 g
5	火	ロールパン ベンネのトマト煮 フレンチサラダ 鶏肉のレモン醤油焼き キャベツスープ 牛乳	豚肉 鶏肉 ベーコン ハルメザンチーズ 牛乳	ロールパン マカロニ 上白糖 なたね油 米サラダ油	にんじん トマト缶 さやいんげん パセリ ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモン	エネルギー 837 Kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 35.8 g 食塩相当量 5.2 g
6	水	バターライスホワイトソースかけ 魚のマリネ ジャーマンポテト とうもろこし みかんジュース	ベーコン 鶏肉 しろさげ 牛乳 生クリーム	精白米 玄米 薄力粉 かたくり粉 上白糖 じゃがいも バター なたね油	にんじん パセリ 青ピーマン 赤ピーマン 玉葱 マッシュルーム きゅうり とうもろこし オレンジジュース	エネルギー 826 Kcal たんぱく質 30 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.4 g
7	木	梅と枝豆のご飯 じゃが芋のそぼろ煮 切干大根のサラダ キャベツの塩昆布和え セタ汁 牛乳	鶏肉 かつお節 刻み昆布 牛乳	精白米 玄米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉 そうめん なたね油 白いりごま マヨネーズ	にんじん オクラ えだまめ 梅干し しょうが だいこん ごぼう こんにやく 切干しだいこん きゅうり とうもろこし キャベツ ねぎ	エネルギー 856 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.5 g
8	金	ご飯 麻婆茄子 いかフライ じゃが芋の甘煮 玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	豚肉 みそ いか たまご 油揚げ かつお節 わかめ ヨーグルト	精白米 玄米 上白糖 かたくり粉 薄力粉 パン粉 じゃがいも なたね油 大豆油	にんじん なす しょうが にんにく ねぎ たけのこ 玉葱	エネルギー 907 Kcal たんぱく質 32 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 4.4 g
11	月	スパゲティミートソース 肉団子のコーンソース ミネラルサラダ スパイシーポテト 牛乳	豚肉 まぐろ缶 大豆 ハルメザンチーズ ひじき 牛乳	スパゲッティ 薄力粉 上白糖 三温糖 じゃがいも なたね油 バター	パセリ にんじん 玉葱 にんにく マッシュルーム きゅうり とうもろこし キャベツ レッドキャベツ	エネルギー 975 Kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 39.5 g 食塩相当量 2.9 g
12	火	ご飯 カレーじゃこ 魚の揚げ煮 蒸しシユウマイ ごぼうの味噌マヨサラダ 茄子の味噌汁 牛乳	かつお みそ 大豆 かつお節 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	精白米 玄米 上白糖 かたくり粉 米白絞油 なたね油 すりごま マヨネーズ	こまつな 青ピーマン 赤ピーマン にんじん しょうが もやし キャベツ ごぼう だいこん きゅうり なす	エネルギー 897 Kcal たんぱく質 42.8 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 5.8 g
13	水	黒パンソーセージフライ ナポリタン シャキシャキポテト コーンスープ 果物 牛乳	魚肉ソーセージ たまご ベーコン まぐろ缶 鶏肉 牛乳	黒パン 薄力粉 パン粉 スパゲッティ 上白糖 じゃがいも かたくり粉 なたね油	にんじん トマト缶 パセリ こまつな キャベツ 玉葱 マッシュルーム ホールコーン きゅうり すいか とうもろこし	エネルギー 825 Kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 4.7 g
14	木	ハヤシライス 魚のマスタード焼き ワカメのごまだれサラダ めんたいポテト 発酵乳	豚肉 さけ からしめんたいこ わかめ あおのり 発酵乳	精白米 玄米 薄力粉 三温糖 じゃがいも なたね油 マヨネーズ すりごま バター	にんじん トマト缶 ミントマト 玉葱 マッシュルーム グリーンピース もやし きゅうり	エネルギー 987 Kcal たんぱく質 40.3 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 4 g
15	金	<b>冷やしあかもくうどん</b> 竹輪の二色揚げ 青菜のチャンプルー うどんの具 牛乳	豚肉 油揚げ 焼くわ たまご 鶏肉 高野豆腐 あおのり 牛乳	上白糖 あかもくうどん 水あめ 薄力粉 じゃがいも なたね油 ごま油	こまつな にんじん ねぎ きゅうり もやし にんにく	エネルギー 852 Kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 7.7 g
19	火	ゆかりご飯 魚の塩焼き 三色野菜のお浸し 豚肉の角煮 茗荷(みょうが)汁 牛乳	ほっけ 鶏肉 油揚げ かつお節 豚肉 みそ 細切り昆布 牛乳	精白米 玄米 上白糖 中ざら糖 なたね油	にんじん ほうれんそう ゆかり ごぼう キャベツ 玉葱 ねぎ にんにく しょうが みょうが なす	エネルギー 853 Kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 30 g 食塩相当量 4.4 g

## 8月分 献立表

30	火	夏野菜のカレーライス 豚カツ トッピング野菜 福神漬 パインアップル 牛乳	豚肉 たまご 牛乳	精白米 玄米 薄力粉 パン粉 じゃがいも なたね油 バター 大豆油	にんじん トマト缶 かぼちゃ にんにく しょうが 玉葱 キャベツ レッドキャベツ なす パインアップル 福神漬	エネルギー 986 Kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 4.2 g
----	---	--	-----------	---	--	--

### あかもくうどん 7月15日(金) 冷やしあかもくうどん

“あかもく”をご存知ですか？

小坪近海に自生する海藻の一種です。生命力がとても強く、2月中旬から4月にかけて海面まで成長し旬を迎えます。身体に必要なミネラルをたっぷり含み、食物繊維やポリフェノール、フコイダンも多く含んだ美容と健康にいいスーパー海藻です。

そのあかもくを粉末にし、うどんに練り込んだものを7月15日(金)に冷やしあかもくうどんとして提供します。

- ★材料購入の都合により、献立または食材の一部を変更する場合があります。
- ★学校給食は、基本的に加熱処理されたものの提供となります(一部の野菜と果物を除く)。
- ★生卵のアレルギーをお持ちの方へ 卵につきましては、完全に加熱処理されております。

★アレルギー等をお持ちの方へ 締め切りについて  
給食の締切は、1週間前の14時です。 例：14日の締め切り⇒7日の14時です！

三浦産の冬瓜と  
小坪産のあかもくうどん  
地元のものを  
味わってみてね！

