

# 7月分 学校給食献立表

龍ヶ崎市学校給食センター

Aブロック

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 (kcal) 塩分(g) 上段 小学生 下段 中学生	
			(赤)おもに体をつくるものとなる		(緑)おもに体の調子を整えるものとなる		(黄)おもにエネルギーのものとなる				
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂			
1	水	ご飯				米			608		
		牛乳		牛乳					2.2		
		照り焼きつくね	鶏肉 大豆		人参	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖	油	塩 香辛料 しょうゆ ソース	766	
		とうきびサラダ				きゅうり キャベツ コーン		コーンドレッシング	2.5		
		キムチスープ	豚肉 生揚げ みそ		にら 人参	玉ねぎ 白菜キムチ		ごま油	しょうゆ 中華だし		
2	木	★日本の味めぐり(沖縄県)							649		
		ご飯				米				2.0	
		牛乳		牛乳							
		アジフライ	あじ				パン粉 小麦粉	油	塩 ソース	840	
		マーミナーチャンプルー	豚肉 生揚げ 卵 かつお節		人参	もやし		油	しょうゆ 中華だし こしょう		2.5
もずくのみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ	もずく	人参	玉ねぎ しいたけ			和風だし				
3	金	ご飯				米			608		
		牛乳		牛乳					2.0		
		鶏肉の西京焼き	鶏肉						西京漬の素 塩こうじ	767	
		ひじきの五目煮	油揚げ 大豆	ひじき	人参	ごぼう こんにゃく しいたけ	砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし		2.5
		夏野菜けんちん汁	鶏肉 豆腐		かぼちゃ 人参 さやいんげん	玉ねぎ なす コーン			しょうゆ 和風だし		
6	月	★七夕献立							674		
		ご飯				米				2.1	
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグおろしソース	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	大根 玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	おろしドレッシング ラード	しょうゆ 塩 香辛料	823	
		きんぴらごぼう	さつま揚げ		人参	ごぼう こんにゃく 枝豆	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ みりん		2.5
		セタスープ	鶏肉 なんと		人参 オクラ	キャベツ もやし コーン	春雨		しょうゆ スープストック 中華だし こしょう		
セタゼリー					セタゼリー						
7	火	コッペパン				パン			601		
		メープルジャム				メープルジャム				2.6	
		牛乳		牛乳							
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 ひよこ豆		人参	玉ねぎ 青えんどう	赤いんげん 砂糖 米粉ハヤシルー		ケチャップ 中濃ソース こしょう	793	
		コーンと枝豆のサラダ			人参	キャベツ 枝豆 コーン		和風ドレッシング	3.4		
野菜スープ	ウインナー		人参	キャベツ 玉ねぎ セロリ			コンソメ スープストック こしょう				
8	水	ジャージャー麺 <small>(冷やしソフト中華めん・ジャージャー麺の具)</small>	豚肉 大豆 みそ			れんこん しょうが ねぎ にんにく 玉ねぎ	中華めん でんぷん	ごま油	味噌ラーメンの素 甜麺醤 コチュジャン しょうゆ 酒	677	
		牛乳		牛乳						2.4	
		米粉きびなごフライ	大豆	きびなご		しょうが	じゃがいも 砂糖 でんぷん 米粉パン粉 玄米粉	油	香辛料 塩	821	
		もやしのサラダ			小松菜 人参	もやし		玉ねぎドレッシング	2.9		
9	木	ご飯				米			618		
		牛乳		牛乳						2.1	
		しゅうまい	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉		塩 香辛料	772	
		マーボー春雨	豚肉 みそ		人参	玉ねぎ ねぎ たけのこ にんにく	春雨 砂糖	油	しょうゆ オイスターソース 酒 コチュジャン 中華だし		2.5
		わかめスープ	豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ コーン		ごま油	しょうゆ スープストック 中華だし		
10	金	★夏バテ予防献立							662		
		麦ご飯				米 大麦				1.6	
		牛乳		牛乳							
		豚肉のしょうが炒め	豚肉		人参 にら	玉ねぎ 切干大根 にんにく しょうが	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん こしょう	857	
		小松菜のみそ汁	豆腐 みそ		小松菜 人参	大根			和風だし		2.0
		レモンゼリー				レモン	はちみつゼリー アロエ りんごゼリー ナゲ ココ				

