



令和3年7月 給食献立表



日 (曜)	主食	主菜 副菜 副々菜	牛乳	おもな材料						栄養価		
				おもに体の組織をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)			
				魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類			
2 (金)	麦ご飯	チキンの照り焼き 五目大豆煮 ブロッコリーとツナのサラダ オレンジジュース	○	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー	グリーンリーフ	米・押し麦・蓮根 蒟蒻・砂糖 グリーンピース とうもろこし	しょう油・塩 みりん・胡椒 料理酒・がばやきの丸 ごま・マヨネーズ	962	41.8	35.2
5 (月)	麦ご飯	豚肉のピカタ 大根の洋風煮 インゲンのピーナツ和え	○	豚肉 ベーコン 卵	牛乳	トマト パセリ 人参 インゲン	玉葱 にんにく グリーンリーフ 大根	米・押し麦 砂糖・薄力粉 グリーンピース	塩・胡椒・ローリエ ピーナツ和えのもと オリーブ油・サラダ油 コンソメ・醤油	856	33.9	29.8
6 (火)	麦ご飯	回鍋肉 金平蓮根 小松菜とささみの中華和え	○	豚肉 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	キャベツ 玉葱 もやし	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蓮根	サラダ油・ほんだし しょう油・みりん ドレッシング(中華) 出汁・辛子ソース	807	35.6	20.3
7 (水)	五目ちらし寿司	クリーミコロッケ しらたきの炒り煮 ほうれん草とえのきのおひたし セタゼリー	○	あなご 卵 クリームコロッケ	牛乳	人参 キヌサヤ ほうれん草	しいたけ 牛蒡・えのき 牛蒡・グリーンリーフ 筍・キクラゲ	米・押し麦 蓮根 蒟蒻・砂糖 ゼラチン	酢・ソース しょう油 出汁 みりん	749	21.1	21.0
8 (木)	麦ご飯	焼き肉 苦瓜と厚揚げの煮物 マカロニサラダ	○	牛肉 厚揚げ ツナ	牛乳	人参 ピーマン 苦瓜	玉葱 胡瓜 もやし	米・押し麦 マカロニ とうもろこし	サラダ油 ソース・醤油 塩・胡椒 料理酒・マヨネーズ	912	32.6	33.6
9 (金)	麦ご飯	桜島鶏の大葉チーズフライ 牛蒡と突き蒟蒻の金平風 オクラのゴマ和え	○	鶏肉 卵	牛乳 チーズ	人参 大葉 オクラ	グリーンリーフ 牛蒡 しいたけ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 蒟蒻・パン粉	塩・胡椒・出汁 トマトケチャップ ソース・醤油 みりん・ごま	919	39.0	30.7
12 (月)	麦ご飯	肉豆腐 切干大根のごま炒め もやしとほうれん草の和え物	○	牛肉 豆腐	牛乳	人参 キヌサヤ ほうれん草	玉葱 白菜・しめじ もやし 大根	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蒟蒻	しょう油 出汁 みりん ごま・ゴマ油	709	24.9	16.7
13 (火)	麦ご飯	豚肉と中華炒め 焼きビーフン マメ豆サラダ	○	豚肉 練り製品 大豆	牛乳	人参 にんにくの茎 ピーマン	玉葱 筍 きくらげ	米・押し麦 ビーフン・枝豆 さつま芋 とうもろこし	鶏がらスープ しょう油・塩コショウ ごま油・サラダ油 マヨネーズ	890	36.8	26.2
14 (水)	麦ご飯	白身魚のカレー天マリネ 根菜煮 スパゲッティサラダ	○	ほき ツナ	牛乳	ピーマン・人参	玉葱・胡瓜 グリーンリーフ 大根・牛蒡 しいたけ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 でんぷん 蓮根	料理酒・サラダ油 塩・胡椒・みりん カレー粉・マヨネーズ ドレッシング	852	30.7	25.3
15 (木)	麦ご飯	ハンバーグ ほうれん草とコーンのカレー キャベツのゆかり和え	○	牛肉・豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 ほうれん草 紫蘇	玉葱・キャベツ	米・押し麦 パン粉 じゃがいも・砂糖 とうもろこし	塩・胡椒・醤油 ナツメグ・サラダ油 デミソース ソース・コンソメ	932	38.1	30.2
16 (金)	麦ご飯	チキンのピザ焼き ごぼうとインゲンの旨煮 白菜のおかか和え	○	鶏肉 かつおぶし チーズ	牛乳	ピーマン・人参 インゲン	玉葱 グリーンリーフ 牛蒡 白菜	米・押し麦 砂糖・薄力粉	サラダ油 ピザソース 出汁・塩コショウ しょう油	872	37.4	29.1
19 (月)	麦ご飯	豚天のお好み焼き風 青切り昆布煮 ほうれん草のなめだけ和え	○	豚肉 油揚げ 青海苔 昆布	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 なめこ	米・押し麦 砂糖・薄力粉	塩・胡椒・出汁 サラダ油・塩コショウ お好み焼きソース マヨネーズ	881	30.5	33.5
20 (火)	麦ご飯	中華丼 餃子の二色揚げ 胡瓜とわかめの生姜和え	○	豚肉 えび 卵 揚げ餃子	牛乳 青海苔 わかめ	人参 キヌサヤ	生姜・にんにく 玉葱・白菜 筍・胡瓜・生姜 しいたけ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 天ぷら粉 牛肉と厚揚げのかき油炒め	塩・胡椒 しょう油 カレー粉 サラダ油	756	25.7	18.3

栄養価平均値	854	32.9	26.9
食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5