



2024年7月、8月献立表(こんだてひょう)



2024年7月発行

岬町教育委員会 岬町立学校給食センター

日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)				日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
1 (月)	牛乳	牛乳				8 (月)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米				ご飯		米		
	冬瓜のすまし汁	豚肉		冬瓜、人参	削り節、昆布		夏野菜カレー	豚肉	じゃがいも	なす、玉ねぎ	トマトピューレ
	アジのゴマダレ焼き	アジ	ごま油	玉ねぎ、もやし	淡口しょうゆ				カレールウ	人参、ズッキーニ	ウスターソース
	味のり	のり	砂糖、白ごま	小松菜	塩、みりん			サラダ油		濃口しょうゆ	
			砂糖	生姜、青ねぎ	塩、酒、みりん		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	みかん缶	
		昆布、かつおエキス			濃口しょうゆ					黄桃缶	
					しょうゆ、とうがらし					パイナップル缶	
					みりん、塩						
2 (火)	牛乳	牛乳				9 (火)	牛乳	牛乳			
	パン		パン				パン		パン		
	コーンポタージュ	ベーコン	サラダ油	玉ねぎ、人参	塩、こしょう		冷やし中華	ハム	中華麺	もやし、きゅうり	濃口しょうゆ
			シチュールウ	コーン缶、コーン	パセリ			白ごま	砂糖、ごま油	人参、キャベツ	酢
	ガリバタチキン	鶏肉	バター	しめじ、玉ねぎ	塩、こしょう	蒸しシュウマイ	豚肉	小麦粉・ゴマ油	玉ねぎ	しょうが	ホタテエキス
				にんにく	酒、みりん		大豆たんぱく	でんぷん			
					濃口しょうゆ			砂糖			
3 (水)	牛乳	牛乳				10 (水)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米				ご飯		米		
	みそ汁	鶏肉		人参、大根	削り節、昆布		みそ汁	豆腐		人参、もやし	削り節、昆布
		赤みそ、白みそ		ごぼう、しめじ	青ねぎ			油揚げ		白菜、青ねぎ	
	豚丼の具	豚肉	砂糖	玉ねぎ、人参	濃口しょうゆ		赤みそ、白みそ				
				いんげん	みりん		鶏の塩麹から揚げ	鶏肉	米麴	生姜、にんにく	酒
								片栗粉			
								米油			
4 (木)	牛乳	牛乳				11 (木)	牛乳	牛乳			
	バーガーパン		パン				パン		パン		
	コンソメスープ	ウインナー	じゃがいも	人参、ほうれん草	鶏ガラ、生姜		ツナとレタスのスープ	ツナ		レタス、人参	鶏ガラ、生姜
				玉ねぎ、パセリ	塩、こしょう、コンソメ					玉ねぎ、もやし	淡口しょうゆ
	煮込みハンバーグ	ハンバーグ	砂糖		ケチャップ		マカロニとベーコンの	ベーコン	マカロニ	トマト缶、玉ねぎ	酒、塩、こしょう
				ウスターソース	トマト煮		砂糖	黄パプリカ	ケチャップ		
	キャベツ			キャベツ			サラダ油	ズッキーニ	コンソメ		
	スライスチーズ	チーズ						にんにく			
5 (金)	牛乳	牛乳				12 (金)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米				ご飯		米		
	七タ汁	鶏肉	ビーフン	白菜、人参	削り節、昆布		中華スープ	鶏肉、豆腐		ごぼう、玉ねぎ	鶏ガラ、生姜
		油揚げ		オクラ	淡口しょうゆ					人参、しいたけ	塩、こしょう、コンソメ
	ゴーヤとベーコンの	ベーコン	じゃがいも	ゴーヤ	塩	チャプチェ	豚肉	ごま油	玉ねぎ、人参	しらたき	
	かき揚げ		天ぷら粉	玉ねぎ			赤みそ		たけのこ、にら	濃口しょうゆ	
			米油	人参					しょうが	酒、みりん	
	七タゼリー		砂糖	日向夏果汁	ゲル化剤					トウバンジャン	

小学生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量:g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (UgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー の13~20%	摂取エネルギー の20~30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
7月平均栄養量	606	15	29	2	302	61	2	170	0.6	0.5	20	4
中学生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量:g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (UgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー の13~20%	摂取エネルギー の20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上
7月平均栄養量	790	14	29	2.5	365	100	2.5	250	0.7	0.5	26	6

