

7月 献立表



日・曜	牛乳	献立名				主に肉・骨・血になる		主に体の調子を整える		主に体温・力になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 g	塩分 g		
						①魚・肉・卵・大豆	②牛乳・小魚・海藻	③緑黄色野菜	④その他の野菜	⑤穀類・芋類・砂糖	⑥油脂類								
		主食	主菜	副菜	デザート	たん白質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質								
1	○	キムチチャーハン	フライドポテト	エビワンタンスープ	レモン ヨーグルト	豚肉 卵 エビ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	長葱 白菜 もやし 筍 椎茸	米 麦 砂糖 ワントンの皮 じゃが芋	油	777	27.8	19.7	404	2.7	3.5		
												フライドポテトは、生のじゃが芋を切って揚げました。							
2	○	エビカツバーガー	トマトと卵のスープ	海藻サラダ	パイナップル	エビ 卵 豚肉	牛乳 チーズ 海藻 大豆	人参 パセリ 小松菜 トマト	キャベツ 玉葱 コーン きゅうり パイナップル	パン	油 マヨネーズ	872	37	35.7	525	3.7	4		
												丸パンにエビカツバーガーを挟んで食べましょう！							
3	○	我孫子産野菜の日 高菜とじゃこの かみかみご飯	鮭の黄金焼き	金時豆の甘煮	すいか 冬瓜の味噌汁	大豆 鮭 卵 金時豆 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参 高菜漬け 小松菜 パセリ	コーン 冬瓜 すいか	米 麦 砂糖 じゃが芋 パン粉	油 ごま	859	36.5	28.6	395	3.9	4.3		
												冬瓜は、夏が旬です。							
4	○	ご飯 納豆	豆腐のオイスターソース炒め	焼き豚ときゅうりのあえもの	メロン	納豆 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ニラ	茎にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり メロン	米 麦 砂糖	油	716	31.7	20.4	431	3.3	2.6		
												オイスターソースには、牡蠣エキスが入っています。							
7	○	ご飯 くるみ小魚	筑前煮	そうめん汁	冷凍みかん	鶏肉 生揚げ ナルト 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜 オクラ	ごぼう 椎茸 筍 長葱 みかん	米 油 ごま そうめん	油 くるみ	868	35.2	24	476	3.8	3.8		
												試食会で保護者にも好評だったくるみ小魚です。							
8	○	ジャージャー麺	あさりとニラのチヂミ	柔らか 杏仁豆腐		豚肉 大豆 みそ あさり 卵	牛乳 杏仁豆腐	小松菜 人参 赤ピーマン	きゅうり もやし 玉葱 筍 椎茸 長葱 白菜 みかん	麺 小麦粉 片栗粉 砂糖 大和芋	油	945	35.4	29.2	392	10.9	4.3		
												ピリ辛のジャージャー麺です。							
9	○	枝豆ご飯	鯖のごまナッツ味噌焼き	きゅうりキムチ	すいか なす味噌汁	鯖 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜	枝豆 きゅうり なす すいか	米 麦 砂糖	油 ごま ピーナッツ	787	35.4	24.8	395	4.1	4		
												枝豆は、未熟な大豆を収穫したものです。							
10	○	カレー シーフードピラフ	我孫子産野菜の日 おからマフィン	冷凍みかん ポテトポタージュ		あさり ウィナー エビ 卵 おから ベーコン 豆乳	牛乳 チーズ クリーム	人参 小松菜 パセリ ピーマン ほうれん草	玉葱 マッシュルーム しめじ 長葱 みかん	米 麦 じゃが芋	油 バター	883	34.5	32.3	477	7.7	4		
												4月の給食で好評だったおからマフィンです。							
11	○	麻婆なす丼	切干大根と茎わかめのサラダ	ヨーグルト あえ		豚肉 大豆 みそ ツナ	牛乳 チーズ ヨーグルト わかめ	しその葉 ほうれん草 人参	なす 長葱 椎茸 みかん グリーンピース 玉葱 大根 桃 キャベツ きゅうり パナナ	米 麦 砂糖	油	952	31.1	33.6	412	3.9	2.8		
												なすは今が旬です。							
14	○	ご飯 韓国のり	レバーとじゃが芋の 味噌がらめ	油揚げと水菜サラダ	メロン	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 のり ちりめんじゃこ	高菜漬け 人参 小松菜	きゅうり 大根 水菜 メロン ごぼう はす	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 麦	油 ごま	815	30.3	21.7	374	8.9	1.8		
												レバーは、鉄分がたっぷり入っています。貧血防止となります。							
15	○	夏野菜の カレーライス	かぼちゃのマセドアンサラダ	抹茶きな粉大豆		鶏肉 みそ エビ 大豆 きな粉	牛乳 チーズ	人参 トマト かぼちゃ さや印元	玉葱 なす きゅうり	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	マヨネーズ 油	939	30.6	26.7	357	3.4	3		
												大好評の夏野菜のカレーライスです。							
16	○	焼き豚チャーハン	ししゃものマリネ	サンラータン	すいか	豚肉 卵 鶏肉	牛乳 ししゃも	小松菜 人参 青梗菜 みつ菜 ピーマン	長葱 筍 椎茸 えのき すいか	米 麦 砂糖 片栗粉	油	790	34.1	27.2	483	3	4.3		
												サンラータンは、ピリ辛の中華スープです。							
17	○	キャベツの ペペロンチーノ	茹でとうもろこし	おからクッキー		ベーコン おから 卵	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	小松菜 人参 小葱 ほうれん草	玉葱 エリンギ キャベツ にんにく とうもろこし しめじ きゅうり レーズン	麺 小麦粉 米粉 砂糖	油 バター	854	31.7	33.6	433	2.7	4.1		
												旬のとうもろこしです。							
												3日と10日のじゃが芋は、つくし学級で栽培したものを使用します。お楽しみに！							
												今月の平均値		851	33.2	27.5	427	4.8	3.6
												基準値		820	30	26	450	4	3

また、事後検査として1週間分の給食をミキサーにかけ、均一に攪拌したものを一つにまとめて測定しています。詳しい検査結果等につきましては、我孫子市のホームページをご覧ください。

尚、事前検査により放射性物質が検出されたものについては、学校給食に使用しません。

2学期の給食は、9月2日から始まります。