

7月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校
		熱や力になる	血や肉になる	体の調子をとのえる	調味料(その他)	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g
1 木	タンメン(ホットラーメン、タンメンスープ) 牛乳 揚げ餃子	ホットラーメン 油	牛乳 鶏肉 なんと餃子	キャベツ にんじんもやし きくらげ	塩ラーメンスープ こしょう	650Kcal/30.6g 19.6g/2.9g	839Kcal/38.2g 22.7g/3.5g
2 金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきの煮物 大根のみそ汁	米 油	牛乳 さばのみそ煮 さつま揚げ ひじき 大豆 油揚げ	にんじん 大根 えのきたけ	かつおだし しょうゆ 酒 ざらめ こんぶだし 白みそ 赤みそ	594Kcal/26.1g 19.5g/2.3g	784Kcal/33.3g 23.6g/3.1g
5 月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げタルタルソースがけ 豚汁	米 油 でんぶん ごま油 タルタルソース	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	にんにく しょうが にんじん 大根 ごぼう こんにゃく	酒 しょうゆ 塩 こしょう かつおだし 白みそ 赤みそ みりん	679Kcal/30.4g 24.8g/1.9g	875Kcal/39.2g 28.9g/2.3g
6 火	ロールパン 牛乳 ポークカツのトマトソース カレーコンソメスープ	ロールパン 油 でんぶん	牛乳 ポークカツ 鶏ひき肉 ウインナー 大豆	たまねぎ にんじん ズッキーニ にんにく トマト	ケチャップ 三温糖 しょうゆ コンソメ 鶏だし 塩 カレー粉	631Kcal/26.2g 28.2g/2.4g	870Kcal/34.8g 38.2g/3.2g
7 水	ちらしごはん 刻みのり 牛乳 星のコロッケ 鶏ひき肉と冬瓜のスープ セタゼリー 【セタ献立】	米 油 ごま油 でんぶん セタゼリー 星形コロッケ	牛乳 刻みのり ちらしごはんの素 鶏ひき肉	冬瓜 ほうれん草 コーン しょうが	中華スープ 塩 こしょう	597Kcal/19.4g 18.9g/2.1g	790Kcal/24g 23.5g/2.8g
8 木	ナポリタンサンド(コッペパン、ナポリタン) 牛乳 バジルチキン キャベツのコンソメスープ	コッペパン パンネ 油	牛乳 バジルチキン ウインナー	たまねぎ ピーマン トマト キャベツ にんじん	ケチャップ コンソメ こしょう 鶏だし 塩	622Kcal/25.1g 25.3g/2.5g	777Kcal/30.1g 29.1g/3.2g
9 金	ごはん 牛乳 たまねぎたっぷり麻婆豆腐 春雨の炒め物 【かながわ産品学校給食デー献立③】 ～二宮町のたまねぎを使用した献立～	米 ごま油 でんぶん 春雨 油 ラー油	牛乳 鶏ひき肉 豆腐	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ	中華スープ しょうゆ コチンジャン テンメジャン 赤みそ 酒 トウバンジャン 三温糖 オイスターソース	631Kcal/24.7g 19.7g/2.8g	825Kcal/30.3g 23.7g/3.7g
12 月	ごはん 牛乳 鶏肉の揚げびたし キャベツと豆腐のみそ汁	米 油 でんぶん じゃがいも	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ 豆腐	キャベツ たまねぎ にんじん	塩 こしょう 赤みそ かつおだし 白みそ いりこだし 酢 酒 三温糖 みりん しょうゆ	624Kcal/26.4g 17.9g/2.4g	820Kcal/34.1g 21.2g/2.9g
13 火	黒パン ジョア(マスカット) 白身魚フライ(個袋ソース) スパイシーミネストローネ	黒パン 油 トマトルウ じゃがいも	ジョア(マスカット) 白身魚フライ ウインナー 大豆	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト	個袋ソース コンソメ 塩 チリパウダー	574Kcal/23.8g 16.1g/2.9g	773Kcal/29.4g 21.7g/3.7g
14 水	ごはん 牛乳 そぼろ丼の具 具だくさんみそ汁	米 油 じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ	しょうが 枝豆 コーン にんじん キャベツ ごぼう	ざらめ 酒 しょうゆ かつおだし こんぶだし 赤みそ 白みそ	586Kcal/25.8g 19.4g/2.1g	759Kcal/32.3g 22.8g/2.6g
15 木	ジャージャー麺(ホットラーメン、ジャージャー麺の具) 牛乳 蒸ししゅうまい	ホットラーメン ごま油 でんぶん 油	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート しゅうまい	にんじん たまねぎ キャベツ 干し椎茸 にんにく しょうが	赤みそ 白みそ しょうゆ みりん トウバンジャン 三温糖	741Kcal/36.8g 20.6g/2.9g	949Kcal/46g 23.6g/3.8g
16 金	ごはん 牛乳 夏野菜カレー 海苔塩ポテト 【かながわ産品学校給食デー献立④】 ～二宮町のたまねぎを使用した献立～	米 油 カレールウ フライドポテト	牛乳 鶏肉 青のり	たまねぎ にんじん なす 枝豆 コーン ソイオン 赤パプリカ トマト にんにく しょうが	ウスターソース ケチャップ カレー粉 塩	641Kcal/20.5g 18.1g/2.1g	821Kcal/25.4g 21.3g/2.9g

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。

※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍、中学生は1.3倍になります。

※ 食材料費は給食費でまかなわれています。

7月献立ひとくちメモ

令和3年7月 二宮町学校給食センター

日曜	献立	ひとくちメモ
1 木	タンメン（ホトラーメ）、タンメンスープ） 牛乳 揚げ餃子	今日のタンメンには野菜が全部で約175Kg入っています。沢山野菜を入れることで深みのあるスープになります。また調味料が少なくても美味しく食べられます。
2 金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきの煮物 大根のみそ汁	ひじきの煮物にはさつま揚げが入っています。さつま揚げはお魚のすり身を油で揚げて作ります。ごぼうや、コーン、たまねぎなどいろいろな具材が入ったさつま揚げもあります。
5 月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げタルタルソースがけ 豚汁	タルタルソースはマヨネーズをベースにたまねぎや香味野菜、ゆで卵などの材料をみじん切りにして混ぜ合わせたソースです。
6 火	ロールパン 牛乳 ポークカツのトマトソース カレーコンソメスープ	今日はポークカツにトマトソースがかかっています。パンにはさんで食べても美味しく食べられると思います。
7 水	ちらしごはん 刻みのり 牛乳 星のコロッケ 鶏ひき肉と冬瓜のスープ セタゼリー 【セタ献立】	今日はセタですね。給食もセタの献立にしました！星空をイメージした献立、楽しんで食べてください☆刻みのりは、ちらしごはんにかけて食べてください。
8 木	ナポリタンサンド（スライスコッパパン）、ナポリタン） 牛乳 バジルチキン キャベツのコンソメスープ	ナポリタンサンドは、スライスコッパパンにナポリタンをはさんで食べてみてください！暑い季節に負けないようにしっかり食べて元気に過ごしましょう。
9 金	ごはん 牛乳 たまねぎたっぷり麻婆豆腐 春雨の炒め物 【かながわ産品学校給食デー献立③】 ～二宮町のたまねぎを使用した献立～	今日は、かながわ産品学校給食デー献立になっています。今日は、二宮町でとれるたまねぎをたっぷり使った給食になっています。どこにたまねぎが入っているか探して食べてみて下さいね！
12 月	ごはん 牛乳 鶏肉のあげびたし キャベツと豆腐のみそ汁	鶏肉の揚げびたしは、鶏肉を揚げて、しょうゆ、酢、砂糖、みりん、たまねぎで作ったたれをかけてあります。白いごはんに合う味にしてみました。
13 火	黒パン ジョア（マカト） 白身魚フライ（個袋ソース） スパイシーミネストローネ	今日のミネストローネはチリパウダーが入ってスパイシーな味になっています。甘い黒パンとの相性はどうでしょうか？個袋ソースは全部使い切らずに残してもいいですよ。自分でちょうどよい量をかけてくださいね。
14 水	ごはん 牛乳 そぼろ丼の具 具だくさんみそ汁	今日のそぼろ丼の具には、ひき肉にコーンと枝豆を入れて色鮮やかに仕上げました。
15 木	ジャージャー麺（ホトラーメ）、ジャージャー麺の具） 牛乳 蒸ししゅうまい	今日の蒸ししゅうまいは1人2個です。給食センターで4000個のしゅうまいを蒸しました。
16 金	ごはん 牛乳 夏野菜カレー 海苔塩ポテト 【かながわ産品学校給食デー献立④】 ～二宮町のたまねぎを使用した献立～	9日（金）に引き続き今日は二宮町のたまねぎを使用した給食です。今日は、約140Kgのたまねぎを使いましたよ。調理員さんにかんばって皮をむいてもらいましたよ！

※9日（金）、16日（金）に二宮町で採れたたまねぎを使用する予定です。