

令和4年度

学校給食7月分予定献立表

門真市教育委員会
門真市学校給食会

日	曜	献立名	小学生1人当	中学生1人当	主な食品名								
			エネルギー量 kcal	エネルギー量 kcal									
1	金	玄米入りごはん・かぼちゃとトマトの夏カレー・キャベツのさっと煮	634	815	(玄米)(ベーコン・にんじん・たまねぎ・なす・土しょうが・にんにく・トマト・かぼちゃ・ケチャップ・ソース・小麦粉・カレー粉) (にんじん・キャベツ・まぐろ油漬け・ごま油)								
4	月	ごはん・みそラーメン・青椒肉絲・味付けのり	590	740	(豚肉・にんじん・たまねぎ・もやし・中華そば・ねぎ・みそ・豚骨スープ・ごま油)(牛肉・たまねぎ・ピーマン・たけのこ・トウバンジャン)								
5	火	コッペパン・ひよこ豆のトマト煮込み・コーンと小松菜のソテー・ココアビーゼ	612	789	(鶏肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・トマト・トマトの水煮・オリーブ油・ひよこまめ・鶏がらスープ)(ホールコーン・こまつな・バター)								
6	水	ターメリックライス・レタススープ・ガパオライス・ヨーグルト(小)・わかさぎのマリネ(中)	536	691	(ターメリック・オリーブ油)(たまねぎ・わかめ・レタス・ねぎ・ごま・だし昆布・削り節)(豚ひき肉・にんにく・土しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・赤ピーマン・バジル・カレー粉・オイスターソース)(【中】わかさぎ・でんぷん・たまねぎ・にんじん)								
7	木	黒糖パン・七夕スープ・ほきのオランダ揚げ・フルーツみつ豆	582	767	(にんじん・とうがん・ゆば・そうめん・チンゲンサイ・削り節・だし昆布)(ほき・卵・小麦粉・米粉・にんじん・パセリ) (甘納豆・缶詰【黄桃・ハインアプル・みかん】)								
8	金	ごはん・きゅうりのピリ辛スープ・揚げぎょうざ・ピーマンとじゃこの炒り煮	576	760	(鶏肉・にんじん・干しいたけ・はるさめ・卵・でんぷん・きゅうり・トウバンジャン・ごま油・鶏がらスープ)(ぎょうざ) (ピーマン・ちりめんじゃこ・ごま)								
11	月	ごはん・高野豆腐の卵とじ・にらともやしのキムチ炒め・あかしそふりかけ	607	788	(鶏肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・さやいんげん・卵・高野豆腐・削り節)(にら・もやし・はるさめ・ひら天・はくさいキムチ・ごま油・ごま)								
12	火	レーズンパン・いんげん豆とベーコンのスープ・さめのバーベキューソース・えだ豆	667	903	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・白いんげんまめ・パセリ・豚骨スープ)(さめ・土しょうが・でんぷん)(えだまめ)								
13	水	ごはん・冬瓜と京揚げのみそ汁・はものかばやき・あざりとちりめんじゃこの佃煮	584	713	(にんじん・きょうあげ・えのき・とうがん・白玉麩・ねぎ・みそ・削り節)(はも・でんぷん)(あざり・土しょうが・破片かつお・ちりめんじゃこ)								
14	木	バーカーパン・豆乳のコーンポタージュ・なすのカレーソテー・スライスチーズ	508	635	(にんじん・たまねぎ・ホールコーン・クリームコーン・パセリ・バター・小麦粉・豆乳・鶏がらスープ) (豚ひき肉・ベーコン・にんじん・たまねぎ・なす・カレー粉・ケチャップ・ソース)								
15	金	親子丼・大豆の磯煮		775	(鶏肉・にんじん・たまねぎ・かまぼこ・ねぎ・卵・削り節)(きょうあげ・ひじき・大豆・削り節)								
19	火	オリーブパン・きのこスパゲティ・ツナとひじきのサラダ・ヨーグルト		893	(ベーコン・たまねぎ・エリンギ・しめじ・えのき・スパゲティ・にんにく・バター・きざみのり) (まぐろ油漬け・ひじき・キャベツ・にんじん・ホールコーン・マヨネーズ)								
区 分			1 人 1 回 当 り 平 均 栄 養 量										★食材について ・牛乳は大阪府学校給食会から購入し、検査されています。 ・牛肉については個体識別番号を確認し安全な牛肉を使用しています。
			エネルギー量 kcal	蛋白質 %	脂肪 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				
小学生	平均栄養摂取量	590	16.6	31.7	361	76	2.5	241	0.44	0.54	23	4.9	2.2
	8才～9才の基準値	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	350	50	3	200	0.4	0.4	25		
中学生	平均栄養摂取量	772	16	30.2	403	92	3.3	275	0.60	0.65	28	6.6	2.8
	基準値	830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35		
米飯予定日 毎週:月曜日・水曜日・金曜日													

★気候状況等により、食材の種類が変更になる場合があります。