

7月 学校給食献立表

鹿島市立学校給食センター R4年度

日 曜	献 立 名	赤		緑		黄		調味料他	えいようか エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 小学生(上) 中学生(下)
		おもに体をつくる食べ物		おもに体の調子を整える食べ物		おもに熱や力になる食べ物			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 金	ごはん	☆日本の味めぐり☆ ～ 沖縄県 ～							616 22.1 19.4 84.6
	牛乳		牛乳						
	セルフジュースの真 (沖縄風炊き込みごはん)	ぶたにく	ひじき	にんじん	ほししいたけ	こんにゃく さとう	あぶら	昆布パウダー 酒 醤油 みりん 塩	
	にんじんしりしりサラダ	たまご まぐろ		にんじん	たまねぎ	ごま さとう	あぶら	醤油 みりん めんつゆ	
アーサ汁	とうふ	あおさ	ほうれんそう はねぎ	たまねぎ			醤油 塩 (かつお昆布だ し)	744 26.2 23.0 103.6	
4 月	ごはん								673 25.4 20.5 91.5
	牛乳		牛乳						
	鰯の揚げ煮	あじ			しょうが	こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら	塩 酒 みりん 醤油	
	春雨のごま炒め	ぶたにく		にんじん こまつな		はるさめ	ごま ごま油	醤油 酒 中華スプ ストック	
真だくさんみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ	ぶなしめじ	じゃがいも こんにゃく	(煮干しだし)	818 30.6 24.3 112.7	
5 火	麦ごはん	☆ハッピーキャロット給食☆							664 20.4 16.1 100.7
	牛乳		牛乳						
	夏野菜カレー	ぶたにく	こなチーズ だっしふんにゅう	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ なす にんにく りんごピューレ		あぶら	加ールー 醤油 トドケチャ ウスターソース (鶏ガラだし)	
	海藻サラダ		わかめ		きゅうり キャベツ きりほしだいこん			青じそドレッシン グ	
福神漬け				だいこん なす しそ れんこん しょうが なたまめ きゅうり				809 24.1 18.6 124.5	
6 水	ごはん								606 22.2 17.3 86.7
	牛乳		牛乳						
	ゴーヤ入り焼肉	ぶたにく		にんじん にがうり	しょうが たまねぎ キャベツ	かたくりこ さとう	あぶら	焼肉のたれ 酒 醤油	
	わかめとごまのスープ		わかめ	にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ		ごま	醤油 塩 こしょう 中華スプ ストック (鶏ガラだし)	
7 木	ごはん	☆行事食：七夕☆							628 20.2 14.1 93.0
	牛乳		牛乳						
	セルフ五目大豆ご飯の真	ぶたにく だいず		にんじん	ごぼう ほししいたけ	こんにゃく さとう	あぶら	塩 酒 みりん 醤油	
	かぼちゃのおよこし	みそ		かぼちゃ にんじん	きりほしだいこん なす とうもろこし	さとう	ごま	醤油 みりん	
	七夕そうめん汁	あぶらあげ		にんじん オクラ こまつな	たまねぎ ほししいたけ	ビーフン		塩 醤油 みりん (かつお昆布だ し)	
七夕ゼリー					七夕ゼリー			754 23.9 15.7 115.4	
8 金	ごはん	☆鹿島うまかばい給食☆ ～なす～							665 20.9 20.1 96.9
	牛乳		牛乳						
	マーボーなす	ぶたにく だいず あかみそ		にんじん ねぎ	なす にんにく たまねぎ しょうが たけのこ ほししいたけ	さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	豆腐器 酒 醤油 中華スプ ストック (鶏ガラだし)	
	揚げ餃子	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	かたくりこ さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	醤油 塩	
ピーマンのナムル			ピーマン にんじん	もやし きりほしだいこん	さとう	ごま ごまあぶら	醤油	839 25.9 25.5 124.1	

7月 学校給食献立表

鹿島市立学校給食センター R4年度

日曜	献立名	赤		緑		黄		調味料他	えいようか エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 小学生(上) 中学生(下)		
		おもに体をつくる食べ物		おもに体の調子を整える食べ物		おもに熱や力になる食べ物					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
11月	ごはん							こめ			
	牛乳		牛乳							644 23.6 14.7 101.1	
	じゃが豚キムチ	ぶたにく		にんじん	はくさいキムチ たまねぎ	さとう じゃがいも こんにゃく		あぶら	醤油 みりん 酒		
	きゅうりのさっぱりサラダ		ひじき	きピーマン にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		塩 醤油 酢		754 26.2 15.7 123.9	
	納豆	なっとう									
12月	小ミルクパン	☆我が家のおすすめ料理☆ ～麺・ごはんにも合う 野菜いっぱいミートソース～						ミルクパン			
	牛乳		牛乳							647 26.1 20.3 88.0	
	野菜いっぱいミートソーススパゲティ	ぶたにく ぎゅうにく だいず		にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ にんにく	スパゲティ		あぶら	トマトケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう		
	ごぼうと枝豆のサラダ			にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり えだまめ			ドレッシング	塩	882 34.6 25.5 125.7	
	メロン				メロン						
13月	ごはん							こめ			
	牛乳		牛乳							711 20.8 23.8 98.7	
	鶏肉のカラフル丼の真	とりにく		にんじん ピーマン きピーマン	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	かたくりこ さとう		あぶら	豆板醤 酒 ウスターソース 醤油 みりん		
	切干天根のハリハリ漬け		しおこんぶ	にんじん	きゅうり しょうが きりほしだいこん	さとう			酢 醤油 みりん	872 225.0 28.5 122.1	
	じゃかもち入り野菜スープ			にんじん はねぎ	もやし たまねぎ	じゃがいも ごむぎこ かたくりこ			塩 こしょう 中華スープ (鶏ガラだし)		
14月	わかめごはん		わかめ					こめ			
	牛乳		牛乳							618 23.1 16.0 89.3	
	白身魚フライ	ホキ						パンこ ごむぎこ かたくりこ	あぶら	塩	
	しそひじき和え		しそひじき	チンゲンサイ にんじん	きゅうり キャベツ				塩 醤油	710 26.0 16.6 107.5	
	鶏肉と冬瓜のすまし汁	とりにく とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ とうがん				醤油 みりん 塩 酒 (かつお昆布だし)		
15月	ごはん							こめ			
	牛乳		牛乳							593 19.8 14.6 91.6	
	セルフチャーハンの真	ぶたにく		にんじん こねぎ	とうもろこし だけのこ			あぶら	塩 こしょう 酒 醤油 中華スープ		
	きゅうりともやしの中華和え			にんじん	もやし きゅうり きりほしだいこん	さとう		ごまあぶら	醤油 酢 塩	714 24.0 16.8 113.3	
	中華スープ	とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ ほししいたけ	はるさめ		ごまあぶら	醤油 中華スープ (鶏ガラだし)		
18月	☆海の日☆										
19月	小ミルクパン	☆アンコール給食☆ ～東部中～						ミルクパン			
	牛乳		牛乳							706 27.4 25.1 90.1	
	デミソースハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう			トマトケチャップ ウスターソース デミソース		
	りっちゃんサラダ	ハム だいず かつおぶし	しおこんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう		ごま あぶら	塩 みりん 醤油	937 36.8 30.4 125.8	
	コーンクリームスープ		ぎゅうにゅう だし ぶんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも			コーンクリームスープ クリームポタージュ コンソメ 塩 (鶏ガラだし)		
	焼きプリンタルト							やきプリンタルト			