

令和5年7月給食献立予定表

飯能市奥武蔵給食共同調理場

日	曜	献立名		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	エネルギー kcal たんぱく質 g	
		主食	おかず	エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	小学校	中学校
3	月	中学校3年生修学旅行 ごはん	鰯の南蛮漬け 肉じゃが	牛乳 米 じゃがいも でんぷん 米粉 砂糖 油 ごま油	牛乳 あじ 豚肉	しょうが ねぎ 玉ねぎ 人参 こんにゃく グリンピース	664 29.3	841 35.4
4	火	中学校1年生校外学習 中学校3年生修学旅行 フラワーロール	スパゲティミートソース 大豆入りごまサラダ ジャガバター	牛乳 フラワーロール スパゲティ じゃがいも ごま 油 和風ごまドレッシング	牛乳 粉チーズ 豚肉 大豆	にんにく セロリ キャベツ マッシュルーム 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜	705 28.0	914 35.3
5	水	中学校12年生校外学習 中学校3年生振替休業日 ごはん	チンジャオロース 卵とコーンのスープ	牛乳 米 でんぷん 砂糖 油 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 大豆	しょうが 人参 たけのこ ピーマン コーン ねぎ	625 29.3	給食なし
6	木	食パン ブルーベリージャム	鶏肉とかぼちゃのオレンジソース 野菜スープ	牛乳 食パン じゃがいも 米粉 でんぷん ブルーベリージャム 砂糖 ごま 油	牛乳 鶏肉 ベーコン	かぼちゃ 枝豆 キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ オレンジジュース	666 25.3	848 31.5
7	金	ちらし寿司	星形ハンバーグ すまし汁 メロン	牛乳 米 米粉のお星さま 砂糖 油	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 卵 豆腐 高野豆腐 かまぼこ わかめ のり	人参 かんぴょう いんげん ほうれん草 干しいたけ しめじ メロン	614 26.4	797 33.8
10	月	ハヤシライス	こんにゃくサラダ キャンディチーズ	牛乳 米 小麦粉 バター 油 棒々鶏ドレッシング	牛乳 チーズ 豚肉	にんにく セロリ キャベツ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム こんにゃく 小松菜 もやし コーン	620 24.2	779 29.1
11	火	なす汁うどん	ちくわの天ぷら(青のり・ごま) 焼きとうもろこし	牛乳 地粉うどん 小麦粉 ごま 油 ごま油	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ 青のり	なす ねぎ 人参 しいたけ 小松菜 とうもろこし	623 25.4	832 32.8
12	水	スタミナ丼	王様のスープ 冷凍みかん	牛乳 米 でんぷん 砂糖 ごま 油 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 みそ	しょうが にんにく ピーマン 人参 玉ねぎ もやし なら モロヘイヤ みかん	615 29.0	779 36.0
13	木	子どもパン	キムチ焼きそば かぼちゃのチーズ春巻き フルーツポンチ	牛乳 子どもパン 蒸し中華めん 春巻きの皮 小麦粉 砂糖 ごま 油 ごま油	牛乳 チーズ 豚肉	人参 もやし かぼちゃ なら キムチ こんにゃく みかん缶 黄桃缶 パイン缶	713 24.0	884 29.1
14	金	わかめごはん	いかのかりん揚げ 鶏肉とごぼうのさっぱり煮	牛乳 米 でんぷん 米粉 砂糖 油	牛乳 いか 鶏肉 わかめ	しょうが ごぼう こんにゃく 人参 玉ねぎ いんげん	629 25.7	836 33.6
18	火	バターチキンカレー	コーンサラダ フローズンヨーグルト	牛乳 米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター 油 和風玉ねぎドレッシング	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 フローズンヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト 小松菜 もやし キャベツ コーン りんご	745 23.1	929 27.7
※牛乳の●印は中学校250mlです。 ※入荷の都合により、献立を変更することがあります。 ※たけのこには、まれに白いものが付着することがあります。これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。						平均栄養価	656 26.3	844 32.4