2019年7月分 学校給食献立表

交野市教育委員会
交野市立学校給食センター　TEL072-891-0098

月	火	水	木	金

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	塩分相当量 g
学校給食摂取基準（8～9才）	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満
7 月分平均栄養量	608	24.8（16.3%）	17.9（26.5%）	305	80	2.7	172	0.63	0.53	31	4.3	2.2

◆おはしは、家から持ってきてください。
◆食事の前には、手をきれいに洗いましょう。
◆パンの種類および使用食品は、都合により変更することがあります。
◆5日（金）のピーチゼリーは、業者が直接学校へ配送します。
◆給食の食材につきましては、納品業者等と連携し、安全性に考慮し提供しています。
◆お米につきましては、現在、北河内産と熊本県産のヒノヒカリを使用しています。
◆野菜等につきましては、地場産の野菜を優先的に使用していますが、産地をすべて確認し安全な食材の提供につとめています。
◆牛肉については、現在個体識別番号を確認し、安全な牛肉を使用しています。
◆4日（木）のクラムチャウダーと5日（金）の七夕汁の☆印は、ラッキーにんじんが入る日を表しています。

4日(木)のクラムチャウダーと5日(金)の七夕汁には、ラッキー人参が入っているよ！

【4日(木)のラッキー人参は、岩船小学校のみに入っています。】

暑い夏を元気に過ごそう

睡眠をしっかりとる

1日3食しっかりたべる

冷たい物や甘い物のとりすぎに注意

バランスのよい食事をする

1日 麦ご飯

とび魚のつみれみそ汁

とびうおつみれ	30
あぶらあげ	5
ささがきごぼう	10
かんそうわかめ	0.5
たまねぎ	25
あおねぎ	5
あかみそ	10
けずりぶし	1.7
みず	100

牛肉とピーマンの炒め物

ぎゅうにく	25
たまねぎ	20
ピーマン	10
あかピーマン	5
つちしょうが	0.05
おさけ	1
みりん	0.5
こしょう	0.01
さとう	1
小麦 こいくちしょうゆ	3
なたねあぶら	0.3

(乳)牛乳 1本

2日 (小麦・乳)米粉パン

ABCスープ

ロースハム	10
小麦 アルファベットマカロニ	6
たまねぎ	35
キャベツ	20
にんじん	10
セロリー	1
ローリエ	0.01
ポークブイヨン	15
しろワイン	1
こしょう	0.03
しお	0.5
小麦 うすくちしょうゆ	1.5
みず	85

あじフライ

小麦 あじフライ（40g）	1コ
なたねあぶら	6

ラタトゥイユ

ベーコン	5
たまねぎ	15
ズッキーニ	10
なす	10
にんにく	0.05
トマトみずに	10
オリーブあぶら	0.1
さとう	0.35
しろワイン	0.7
トマトケチャップ	3.5
しお	0.1
こしょう	0.01
小麦 こいくちしょうゆ	0.15
ローリエ	0.01

(乳)牛乳 1本

3日 麦ご飯

肉じゃが

ぎゅうにく	20
いとこんにゃく	20
じゃがいも	60
たまねぎ	40
にんじん	10
さやいんげん	5
みりん	1
さとう	3
小麦 こいくちしょうゆ	4.5
なたねあぶら	0.2
けずりぶし	0.7
みず	40

彩りサラダ

ロースハム	10
キャベツ	20
ホールコーン	5
きゅうり	5
にんじん	5
小麦 あおじそドレッシング	3

(乳)牛乳 1本

4日 (小麦・乳)ブランパン

クラムチャウダー☆

あさりみずに	15
ベーコン	10
しろいんげんまめ	10
じゃがいも	20
たまねぎ	20
にんじん	5
パセリ	0.5
マッシュルーム	10
しろワイン	1
ローリエ	0.02
乳 ぎゅうにゅう	20
ポークブイヨン	5
乳・小麦 ホワイトベース	32
こしょう	0.03
しお	0.4
みず	40

ごぼうサラダ

ツナ	15
チンゲンサイ	10
ささがきごぼう	20
小麦 うすくちしょうゆ	1
さとう	0.5
しお	0.2
す	2
ごまあぶら	2

(乳)牛乳 1本

5日 枝豆ご飯

七夕汁☆

かたかまぼこ（ほし）	3
うおそうめん	7
たまねぎ	30
にんじん	10
オクラ	7
小麦 うすくちしょうゆ	5
しお	0.1
けずりぶし	1.7
みず	100

たなばたこんだて

(乳)牛乳 1本

まぐろ竜田揚げ

小麦 まぐろのたつたあげ（40g）	1コ
なたねあぶら	6

ひじきの炒め煮

ひらてん	10
めひじき	2
にんじん	5
おさけ	1
みりん	2
小麦 こいくちしょうゆ	2.3
さとう	1.8
なたねあぶら	0.2

ピーチゼリー（50g） 1コ

8日 麦ご飯

夏野菜カレー

ぎゅうにく	20
レンズまめ	10
たまねぎ	30
かぼちゃ	20
ズッキーニ	10
なす	5
トマトみずに	8
ローリエ	0.02
ブルーンピューレ	8
小麦 カレールウ	9
ウスターソース	1
なたねあぶら	0.3
みず	90

キャベツのオイスターソース炒め

ぶたにく	15
キャベツ	35
たまねぎ	10
かきあぶら	1.5
しお	0.1
こしょう	0.02
小麦 こいくちしょうゆ	1
なたねあぶら	0.2

パインアップル 1コ

(乳)牛乳 1本

9日 (小麦・乳)減量レーズンパン

ちゃんぽん

ぶたにく	15
なるとかまぼこ	3
キャベツ	30
もやし	15
にんじん	10
つちしょうが	0.1
おさけ	1
チキンスープ	10
しお	0.2
こしょう	0.11
小麦 うすくちしょうゆ	2.5
でんぷん	1.5
みず	110

ポークしゅうまい

小麦 ポークしゅうまい（20g×）	2コ

めんをスープのしょっかんにいれてほぐしてからくばってね。

ちゃんぽんの麺

小麦 ちゃんぽんめん	40
なたねあぶら	0.1

㊥ミルメーク 1コ

(乳)牛乳 1本

10日 麦ご飯

なすのみそ汁

あぶらあげ	5
なす	30
じゃがいも	10
たまねぎ	20
あおねぎ	5
あかみそ	10
けずりぶし	1.7
みず	100

ゴーヤチャンプル

ぶたにく	20
とうふ	20
にがうり	15
かつおぶし	1
みりん	2
こしょう	0.02
しお	0.03
さとう	0.7
小麦 こいくちしょうゆ	2
ごまあぶら	0.4

小 冷凍みかん 1コ

(乳)牛乳 1本

11日 (小麦・乳)丸パン

冬瓜のスープ煮

ミニウインナー	25
とうがん	40
たまねぎ	25
キャベツ	25
にんじん	10
セロリー	0.5
やさいブイヨン	5
しろワイン	1
ローリエ	0.01
こしょう	0.02
しお	0.4
小麦 うすくちしょうゆ	0.8
みず	30

チキンカツ

小麦 チキンカツ（40g）	1コ
なたねあぶら	6
ウスターソース	3

ポテトサラダ

じゃがいも	35
ホールコーン	5
むきえだまめ	5
しお	0.2
ノンエッグマヨネーズ	5

(乳)牛乳 1本

12日 麦ご飯

厚揚げとごぼうの煮物

きぬあつあげ	50
ぶたにく	15
たまねぎ	30
にんじん	10
あおねぎ	5
らんぎりごぼう	25
おさけ	1
みりん	1
小麦 うすくちしょうゆ	4
さとう	2
しお	0.1
なたねあぶら	0.3
けずりぶし	0.7
みず	40

鮭の塩麹焼き

さけのしおこうじやき（30g）	1コ
なたねあぶら	0.1

金時豆の甘煮

かんそうきんときまめ	10
さとう	2.5
小麦 うすくちしょうゆ	0.7
みず	20

(乳)牛乳 1本

献立表のアレルギー表示について

・使用材料の左側に、「卵（魚卵は含まない）・乳・小麦・えび」のいずれかが使用されている場合には、その旨を表記しています。

・米粉パンには、小麦由来の成分が入っています。

・麦ご飯の麦は、大麦を使用しています。

・海産物、海産加工品は、えび・かにが生息する域で採取している場合があります。また、えび・かにを捕食している場合があります。

・18日（木）の 🥛 は、アレルギー対応食を表しています。

・食物アレルギー等の健康上の理由により、加工品の詳しい内容をお知りになりたい方は、学校を通じて「学校給食加工食品配合表等配布申請書」を給食センターへ提出してください。

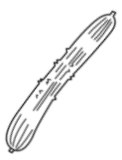
16日 (小麦・乳)減量黒糖パン

ペンネのミートソース煮

ぎゅうミンチ	25
小麦 ミニペンネ	25
たまねぎ	50
にんじん	10
セロリー	1
パセリ	1
トマトみずに	20
カレーこ	0.1
トマトケチャップ	20
ウスターソース	3
しお	0.2
なたねあぶら	0.2

きゅうりの和え物

とりほぐしみ	10
きゅうり	30
かんそうわかめ	0.3
きりぼしだいこん	2
小麦 こいくちしょうゆ	1
さとう	1
す	1
なたねあぶら	0.8



(乳)牛乳 1本

17日 麦ご飯

かぼちゃのうま煮

ぶたにく	25
がんもどき	30
かぼちゃ	40
じゃがいも	30
にんじん	10
グリンピース	5
みりん	1
さとう	2.2
小麦 うすくちしょうゆ	3.8
なたねあぶら	0.2
けずりぶし	0.7
みず	40

みかんジュース 1本

はもフライ

小麦 はもフライ（40g）	1コ
なたねあぶら	6

ピーマンのおかか煮

ひらてん	10
ピーマン	10
つきこんにゃく	5
かつおぶし	1
みりん	1
小麦 こいくちしょうゆ	1
なたねあぶら	0.1

18日 (小麦・乳)丸パン

たまごスープ

小麦 やきぶた	15
卵 たまご	20
チンゲンサイ	20
たまねぎ	20
エリンギ	5
たけのこ	5
チキンスープ	5.5
こしょう	0.03
小麦 うすくちしょうゆ	3
しお	0.08
でんぷん	0.3
みず	100

冬瓜のカレー煮

ぶたにく	10
とうがん	30
たまねぎ	10
にんじん	3
あおねぎ	5
にんにく	0.03
小麦 カレールウ	4
カレーこ	0.01
ウスターソース	0.15
しお	0.05
こしょう	0.01
なたねあぶら	0.1
みず	20

(乳)牛乳 1本

今月の地場野菜

たまねぎ　じゃがいも　なす

きゅうり　オクラ　かぼちゃ

交野市の農家の方が心を込めて作ってくださいました。感謝して食べましょう。