2020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

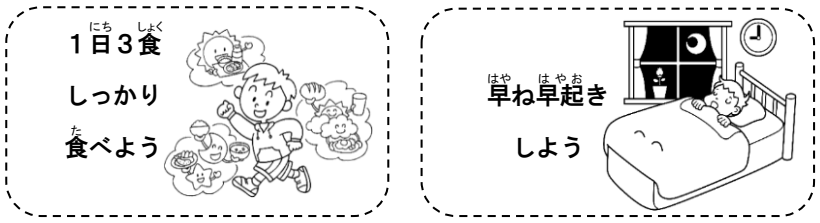
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	塩分相当量 g
学校給食摂取基準（8～9才）	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満
7月分平均栄養量	601	25.8（17.2%）	17.3（25.9%）	302	78	2.5	182	0.65	0.56	21	4.3	2.2

◆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。
◆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、京都産のコシヒカリと日本晴を使用しています。
◆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。
◆6日（月）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。

毎年多くの児童・生徒さんとその保護者の方に御参加いただいている「学校給食・夏休み親子料理教室（English Cooking）」ですが、新型コロナウイルスの影響で「三つの密」をできる限り作らない目的から、今年度は開催を中止いたします。
毎回御好評を頂戴している恒例行事なので大変残念ではありますが、皆様の健康と安全を第一に考慮した結果をどうか御理解ください。このコロナ騒動が早く収束し、来年度は元気に楽しく親子料理教室ができることを我々も願っています。

夏を元気に過ごそう！

夏は気温も湿度も高くなり、体が疲れやすくなります。
元気に夏を乗りきるために、毎日の生活に気をつけましょう！



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。

・8日（水）と22日（水）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。

今月の地場野菜

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。

1日

麦ご飯
呉汁：あぶらあげ5 だいずみずに10 たまねぎ20 じゃがいも20 にんじん5 エリンギ10 あおねぎ5 みそ10 けずりぶし1.7 みず100
さわらの塩麹焼き：さわらのしおこうじやき（30g）1コ なたねあぶら0.1
ピーマンのおかか和え：ひらてん10 ピーマン10 あかピーマン5 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0.3
（乳）牛乳 1本

2日

（小麦・乳）丸パン
なすとベーコンのペンネ：ベーコン20 小麦 ミニペンネ25 たまねぎ40 なす10 にんじん10 セロリー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0.3
枝豆サラダ：ツナ10 キャベツ15 にんじん5 むきえだまめ15 小麦 うすくちしょうゆ1.3 さとう0.05 す1.5 なたねあぶら0.6
（乳）牛乳 1本

3日

麦ご飯
磯煮：ぶたにく20 きぬあつあげ20 こんにゃく20 めひじき1 じゃがいも40 たまねぎ10 にんじん5 さやいんげん5 さとう2.5 小麦 こいくちしょうゆ4 しお0.15 なたねあぶら0.3 けずりぶし0.7 みず40
つくね：小麦 つくね（40g）1コ なたねあぶら0.1 おさけ0.8 みりん1.9 さとう3 小麦 うすくちしょうゆ2.3
（乳）牛乳 1本

6日

麦ご飯
七夕汁☆：かたかまぼこ（ほし）3 うおそうめん7 オクラ7 たまねぎ35 にんじん10 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
いわしのかば焼き：いわしひらきでんぷんつき（40g）1コ なたねあぶら6 おさけ1.5 小麦 こいくちしょうゆ3 さとう3
わかめの和え物：とりほぐしみ15 かんそうわかめ0.35 にんじん5 きゅうり20 小麦 こいくちしょうゆ1.5 す0.7

（乳）牛乳 1本

7日

（小麦・乳）ブランパン
ポークビーンズ：ぶたにく15 だいずみずに15 レンズまめ15 じゃがいも40 たまねぎ40 にんじん5 ローリエ0.02 ポークブイヨン10 こしょう0.03 さとう0.5 小麦 うすくちしょうゆ3 トマトケチャップ11 なたねあぶら0.3 みず40
チンゲンサイのサラダ：ロースハム5 チンゲンサイ15 キャベツ15 にんじん5 ホールコーン5 す1.5 小麦 うすくちしょうゆ2 さとう0.5 なたねあぶら0.4
㊥ミルメーク 1コ
（乳）牛乳 1本

8日

麦ご飯
かきたま汁：とりにく20 卵 たまご20 かまぼこ5 えのきたけ5 たまねぎ25 にんじん5 あおねぎ5 しお0.1 小麦 うすくちしょうゆ5 けずりぶし1.7 でんぷん0.3 みず100
こぎつね丼：ぶたミンチ20 おさけ1 あぶらあげ10 にんじん10 むきえだまめ5 なたねあぶら0.2 さとう2.5 小麦 こいくちしょうゆ3.5 けずりぶし0.15 でんぷん0.3 みず10

ごはんにのせて食べるとおいしいよ
（乳）牛乳 1本

9日

（小麦・乳）レーズンパン
クラムチャウダー：あさりみずに15 ベーコン15 しろいんげんまめ10 じゃがいも20 たまねぎ25 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0.5 みず40
コーンひじき：スライスウインナー8 めひじき0.8 ピーマン3 にんじん3 ホールコーン13 みりん0.5 さとう0.7 小麦 こいくちしょうゆ0.13 なたねあぶら0.5 みず3.5

（乳）牛乳 1本

10日

麦ご飯
かぼちゃのしょうが煮：とりにく20 かぼちゃ40 じゃがいも30 たまねぎ30 にんじん10 つちしょうが0.5 ほししいたけ0.3 しお0.1 小麦 うすくちしょうゆ4 さとう1.5 なたねあぶら0.3 けずりぶし0.7 みず40
あじの塩焼き：あじのしおやき（40g）1コ なたねあぶら0.1

（乳）牛乳 1本

13日

赤飯
とうふのすまし汁：とりにく15 とうふ30 かまぼこ5 かんそうわかめ0.2 たまねぎ15 にんじん5 エリンギ5 あおねぎ5 小麦 うすくちしょうゆ5 しお0.1 こんぶだし1 みず100
スタミナ炒め：ぶたにく30 キャベツ25 にら5 つちしょうが0.3 にんにく0.1 あかみそ2 みりん3 りんごピューレ2 小麦 うすくちしょうゆ1.5 なたねあぶら0.3
ごま塩 1コ

赤飯にかけて食べてね
（乳）牛乳 1本

14日

（小麦・乳）黒糖パン
もずくスープ：小麦 やきぶた15 もずく5 たまねぎ25 チンゲンサイ15 ホールコーン5 えのきたけ5 つちしょうが0.5 こしょう0.02 チキンスープ5.5 小麦 うすくちしょうゆ3 しお0.1 みず100
ハタハタフライ：小麦 ハタハタフライ（20g×）2コ なたねあぶら6
にんじんしりしり：ツナ10 にんじん20 おさけ1 こしょう0.01 しお0.05 小麦 うすくちしょうゆ0.3 なたねあぶら0.2
（乳）牛乳 1本

15日

麦ご飯
夏野菜カレー：ぶたにく20 レンズまめ10 たまねぎ30 かぼちゃ20 ズッキーニ10 トマトみずに5 ローリエ0.02 プルーンピューレ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85
彩りサラダ：ロースハム10 キャベツ20 きゅうり5 にんじん5 小麦 こいくちしょうゆ1.3 さとう0.05 す1.5 なたねあぶら0.6

（乳）牛乳 1本

16日

（小麦・乳）米粉パン
醤油ラーメン：小麦 やきぶた15 なるとかまぼこ5 キャベツ25 もやし10 にんじん10 あおねぎ5 チキンスープ15 ポークブイヨン15 みりん1 おさけ1.5 こしょう0.03 さとう0.2 小麦 うすくちしょうゆ4 しお0.15 けずりぶし1 みず80
ラーメンの麺：小麦 ラーメンのめん40 なたねあぶら0.1
チンジャオロース：ぎゅうにく30 おさけ1 小麦 こいくちしょうゆ1 たまねぎ10 ピーマン10 たけのこ10 つちしょうが0.3 にんにく0.03 おさけ1.5 小麦 テンメンジャン2.5 こしょう0.03 さとう0.8 小麦 こいくちしょうゆ1 なたねあぶら0.4
（乳）牛乳 1本

17日

麦ご飯
筑前煮：とりにく20 ちくわ15 こんにゃく20 じゃがいも25 にんじん5 さやいんげん5 れんこん20 らんぎりごぼう15 みりん1 おさけ1 しお0.2 さとう2.5 小麦 こいくちしょうゆ3.9 なたねあぶら0.2 けずりぶし0.7 みず40
きゅうりの塩昆布炒め：ぶたにく30 つちしょうが0.5 おさけ1 小麦 うすくちしょうゆ0.1 きゅうり20 小麦 しおこんぶ2 なたねあぶら0.3

（乳）牛乳 1本