

御所市学校給食センター

献立名・材料名	分量(g)	食品群	アレルギー	献立名・材料名	分量(g)	食品群	アレルギー	献立名・材料名	分量(g)	食品群	アレルギー	献立名・材料名	分量(g)	食品群	アレルギー	献立名・材料名	分量(g)	食品群	アレルギー
<p>地産地消</p> <p>●のついている食材は御所市で、 ◆のついている食材は奈良県で 生産・製造された食材を使用する予定です。</p> <p>3日のじゃがいもと 7日のオクラは 御所実業高校で 栽培されました!</p> <p>7月旬の食材</p> <p>かぼちゃ なす ピーマン パプリカ きゅうり トマト とうがん とうもろこし ズッキーニ オクラ アジ</p>				<p>1日(水)</p> <p>パン ●パン 80 5 小麦・乳 牛乳 1本 2 乳 レタススープ 19.5 1 鶏肉 レタス 32.5 4 4 玉ねぎ 26 4 4 赤パプリカ 7.8 3 4 セロリ 6.5 4 4 米油 0.26 6 6 コンソメ 2.6 6 6 ◆淡口しょうゆ 1.04 6 6 塩 0.03 6 6 こしょう 0.03 6 6 ラタトゥイユ ベーコン 10.4 1 豚肉 ズッキーニ 13 4 4 ◆なす 11.7 4 4 黄パプリカ 9.1 4 4 にんにく 0.13 4 4 ダイズトマト缶 13 3 3 トマトケチャップ 5.2 5 5 三温糖 0.44 5 5 コンソメ 0.13 5 5 塩 0.03 5 5 こしょう 0.03 5 5 オリーブオイル 0.13 6 6 ハンバーグデミグラソース ハンバーグ(60g) 1 1 1 大豆・鶏肉 豚肉・小麦・大豆・鶏肉 デミグラソース 3.5 5 5 トマトケチャップ 1.5 5 5 三温糖 0.25 5 5 ウスターソース 0.2 5 5 みりん 0.2 5 5 黒豆きな粉クリーム 黒豆きな粉クリーム(10g) 1 1 6 乳・ごま 大豆</p>				<p>2日(木)</p> <p>減量ごはん ●米 90 5 小麦・乳 牛乳 1本 2 乳 カレーうどん 19.5 1 豚肉 豚肉 7.8 1 1 大豆 10.4 3 3 ◆うすあげ 26 4 4 人参 3.9 3 3 玉ねぎ 58.5 5 5 うどん 10.4 6 6 カレー粉 0.91 6 6 ◆濃口しょうゆ 1.3 6 6 カレー粉 0.13 6 6 だしパック 3.25 6 6 てん粉 0.13 6 6 タコのグリーンサラダ タコ 19.5 1 1 キャベツ 35.1 4 4 ◆きゅうり 10.4 4 4 わかめ 0.65 2 2 ごま油 0.52 6 6 ◆濃口しょうゆ 1.04 6 6 ◆酢 1.3 6 6 塩 0.01 6 6 竹輪の磯辺揚げ 竹輪 0.5本 1 1 米油 1 6 6 青のり 0.15 2 2 天ぷら粉 8 5 5 小麦</p>				<p>3日(金)</p> <p>パインパン ●パン 78 5 小麦・乳 ドライパイン 11.7 4 4 牛乳 1本 2 乳 かぼちゃのポタージュ 19.5 1 鶏肉 鶏肉 26 3 3 かぼちゃ 39 3 3 玉ねぎ 26 4 4 ぶなしめじ 13 4 4 人参 19.5 3 3 シチュールウ 10.4 6 6 コンソメ 0.26 6 6 塩 0.01 6 6 こしょう 0.01 6 6 米油 0.13 6 6 じゃがいもの青のり炒め 13 1 鶏肉 ●じゃがいも(きたあかり) 39 5 5 コーン 6.5 4 4 にんにく 0.01 4 4 青のり 0.07 2 2 ◆淡口しょうゆ 0.65 2 2 塩 0.07 2 2 こしょう 0.01 2 2 米油 0.13 6 6 豆腐ナゲット ふんわり野菜揚げ(20g) 3 1 小麦・大豆 米油 1.5 6 6 ※小学生2こ</p>							
<p>エネルギー/たんぱく質/脂質 小学生 653kcal/26.5g/29.7g 中学生 765kcal/30.5g/32.7g</p>				<p>エネルギー/たんぱく質/脂質 609kcal/26.4g/16.1g 732kcal/31.0g/18.2g</p>				<p>エネルギー/たんぱく質/脂質 681kcal/24.1g/24.4g 869kcal/29.7g/31.0g</p>											

減塩献立 塩分の使用量が小学生2g以下、中学生2.5g以下の献立です。

6日(月) 7日(火) 8日(水) 9日(木) 10日(金)

<p>6日(月)</p> <p>ごはん ●米 100 5 牛乳 1本 2 乳 キムチスープ 豚肉 13 1 豚肉 キャベツ 23.4 4 4 玉ねぎ 26 4 4 もやし 13 4 4 人参 9.1 3 3 にら 2.6 3 3 白菜キムチ 6.5 3 3 ◆淡口しょうゆ 2.6 3 3 米みそ 2.6 1 1 中華スープ 1.04 6 6 こしょう 0.03 6 6 米油 0.13 6 6 ごま油 0.13 6 6 ガバオライスの具 豚ひき肉 10.4 1 豚肉 鶏ひき肉 13 1 鶏肉 ひきわり大豆 15.6 1 大豆 玉ねぎ 15.6 4 4 ●青ピーマン 9.1 3 3 赤パプリカ 9.1 3 3 ほうれん草 7.8 3 3 パジル 0.08 3 3 にんにく 0.13 4 4 中華スープ 0.39 6 6 三温糖 0.26 5 5 ◆濃口しょうゆ 0.52 5 5 オイスターソース 1.69 5 5 塩 0.01 5 5 こしょう 0.01 5 5 てん粉 0.26 5 5 米油 0.13 6 6 ごま油 0.07 6 6 大学芋 44.2 5 5 大学芋 44.2 5 5 ミルク 44.2 5 5 ミルク(ココア)(8g) 1 1 5 大豆</p>				<p>7日(火)</p> <p>ごはん ●米 100 5 牛乳 1本 2 乳 七太にゅうめん かまぼこ 11.7 1 大豆 ◆うすあげ 5.2 1 1 人参 10.4 3 3 玉ねぎ 23.4 4 4 ●オクラ 5.2 3 3 えのきたけ 3.9 4 4 ◆三輪そうめん 9.1 5 5 ◆淡口しょうゆ 6.5 5 5 削り節 3.9 4 4 みりん 1.3 4 4 塩 0.07 4 4 厚揚げと野菜のみそ炒め 鶏ひき肉 10.4 1 鶏肉 厚揚げ 28.6 1 大豆 キャベツ 23.4 4 4 ◆なす 13 4 4 人参 6.5 3 3 しょうが 0.39 4 4 にんにく 0.39 4 4 酒 0.65 5 5 三温糖 1.04 5 5 みりん 0.26 5 5 ◆濃口しょうゆ 0.65 5 5 赤みそ 2.6 1 1 米油 0.13 6 6 鶏肉の梅ソースがけ 鶏肉(40g) 1 1 鶏肉 梅だれ 4 4 小麦・さば 大豆・リンゴ 三温糖 4 5 小麦・大豆 ◆淡口しょうゆ 2 5 小麦・大豆 ◆酢 1 5 小麦・大豆 てん粉 0.2 5 5 クレープ セタクレープ(30g) 1 1 6 大豆</p>				<p>8日(水)</p> <p>減量パン ●パン 62.5 5 小麦・乳 牛乳 1本 2 乳 牛乳 1本 2 乳 トマトソーススパゲティ ベーコン 19.5 1 豚肉 スパゲティ 28.6 5 小麦 玉ねぎ 39 4 4 人参 19.5 3 3 ◆なす 19.5 4 4 ◆トマト 13 3 3 青ピーマン 9.1 3 3 コンソメ 1.04 6 6 トマトピューレ 13 6 6 トマトケチャップ 6.5 6 6 ウスターソース 3.9 6 6 塩 0.03 6 6 こしょう 0.01 6 6 三温糖 1.56 5 5 米油 0.13 6 6 フルーツゼリー レモンゼリー 32.5 6 6 ミックスフルーツ缶 39 4 4 大豆 とうもろこしのグラタン とうもろこしのグラタン(40g) 1 1 5 大豆</p>				<p>9日(木)</p> <p>ごはん ●米 100 5 牛乳 1本 2 乳 ジョア ジョア(プレーン) 1本 1 乳 夏の豚汁 豚肉 26 1 豚肉 大豆 7.8 1 1 ◆うすあげ 10.4 5 5 ◆突きこんやく 19.5 4 4 玉ねぎ 23.4 4 4 かぼちゃ 16.9 3 3 冬瓜 3.9 3 3 ◆青ねぎ 3.9 3 3 だしパック 14.3 1 大豆 米みそ 0.23 1 大豆 赤みそ 0.23 1 大豆 じゃこのカミカミきんぴら ちりめんじゃこ 7.8 2 2 ごぼう 23.4 4 4 青ピーマン 10.4 3 3 人参 9.1 3 3 ◆濃口しょうゆ 2.86 3 3 三温糖 1.04 5 5 みりん 1.3 6 6 酒 0.65 6 6 米油 0.13 6 6 だしパック 0.65 6 6 白ごま 0.52 6 6 太刀魚フライ 太刀魚フライ(50g) 1 1 小麦・大豆 米油 1 6 6</p>				<p>10日(金)</p> <p>減量パン ●パン 62.5 5 小麦・乳 牛乳 1本 2 乳 牛乳 1本 2 乳 焼きそば 豚肉 16.9 1 豚肉 キャベツ 54.6 4 4 人参 13 3 3 玉ねぎ 32.5 4 4 もやし 10.4 4 4 焼きそば麺 97.5 5 小麦・大豆 ゼラチン 青のり 0.09 2 2 ウスターソース 1.56 2 2 トンカツソース 0.85 2 2 こしょう 0.03 2 2 米油 0.13 6 6 ズッキーニのソテー ショルダーベーコン 10.4 1 豚肉 ズッキーニ 26 4 4 人参 10.4 3 3 枝豆 10.4 4 4 大豆 オリーブオイル 0.13 6 6 塩 0.03 6 6 こしょう 0.03 6 6 ◆淡口しょうゆ 1.3 6 6 お好み焼き風つくね ◆キャベツ入り平つくね(50g) 1 1 鶏肉・豚肉 トンカツソース 2.2 1 小麦・大豆 ◆濃口しょうゆ 0.6 5 5 三温糖 0.2 5 5 てん粉 0.2 5 5</p>			
<p>エネルギー/たんぱく質/脂質 小学生 638kcal/20.8g/18.4g 中学生 769kcal/24.7g/21.4g</p>				<p>エネルギー/たんぱく質/脂質 712kcal/29.4g/23.5g 821kcal/33.7g/25.3g</p>				<p>エネルギー/たんぱく質/脂質 683kcal/20.5g/25.3g 803kcal/24.0g/28.1g</p>				<p>エネルギー/たんぱく質/脂質 634kcal/29.2g/14.5g 748kcal/34.3g/16.3g</p>				<p>エネルギー/たんぱく質/脂質 646kcal/27.0g/24.5g 765kcal/31.5g/27.7g</p>			

13日(月) 14日(火) 15日(水)

<p>13日(月)</p> <p>ごはん ●米 100 5 牛乳 1本 2 乳 麩のみそ汁 ●木綿豆腐 23.4 1 大豆 焼き麩 3.25 5 小麦 ●小松菜 19.5 3 3 大根 18.2 4 4 人参 9.1 3 3 ◆青ねぎ 2.6 3 3 米みそ 14.3 1 大豆 だしパック 3.9 1 大豆 赤みそ 0.23 1 大豆 冬瓜のそぼろ煮 鶏ひき肉 13 1 鶏肉 ◆突きこんやく 13 5 小麦・大豆 人参 10.4 3 3 冬瓜 32.5 4 4 酒 0.65 4 4 しょうが 0.65 4 4 三温糖 1.04 5 5 ◆濃口しょうゆ 1.95 5 5 みりん 0.33 5 5 だしパック 0.13 5 5 てん粉 0.13 5 5 米油 0.07 6 6 アジの南蛮揚げ あじ(40g) 1 1 5 小麦・大豆 てん粉 5 5 小麦・大豆 米油 4 6 6 三温糖 2.3 5 5 ◆酢 2.3 5 5 ◆濃口しょうゆ 2 5 小麦・大豆 酒 1.8 4 4 しょうが 0.7 4 4</p>				<p>14日(火)</p> <p>麦ごはん ●米 90 5 大麦 10 5 牛乳 1本 2 乳 牛乳 1本 2 乳 夏野菜カレー 豚肉 23.4 1 豚肉 玉ねぎ 39 4 4 ◆なす 19.5 4 4 人参 13 3 3 かぼちゃ 32.5 3 3 グリーンピース 3.9 4 4 カレー粉 19.5 6 6 小麦・大豆 ◆濃口しょうゆ 0.65 6 6 小麦・大豆 ウスターソース 0.65 6 6 カレー粉 0.13 6 6 塩 0.03 6 6 こしょう 0.03 6 6 米油 0.13 6 6 海と畑のサラダ ツナ 13 1 豚肉 大根 39 4 4 大豆 大豆 10.4 1 1 大豆 ひじき 7.8 2 2 小麦・ごま 中華ドレッシング 6.5 5 5 大豆 ポロニアステーキ 荒挽きポロニアステーキ(40g) 1 1 鶏肉・豚肉</p>				<p>15日(水)</p> <p>米粉パン ●米粉パン 80 5 小麦・乳 牛乳 1本 2 乳 ミネストローネ ●奈良県産ねぎ入り肉団子 32.5 1 大豆・鶏肉 大豆 10.4 1 大豆 キャベツ 39 4 4 玉ねぎ 26 4 4 ズッキーニ 13 4 4 セロリ 9.1 4 4 ◆トマト 13 3 3 パセリ 0.03 3 3 トマトケチャップ 5.2 6 6 トマトピューレ 1.95 6 6 コンソメ 1.69 6 6 ◆淡口しょうゆ 0.65 6 6 塩 0.01 6 6 こしょう 0.01 6 6 米油 0.13 6 6 ボークジンジャー 豚肉 23.4 1 豚肉 玉ねぎ 32.5 4 4 ●宝楽ししとう 10.4 3 3 赤パプリカ 9.1 3 3 しょうが 0.78 4 4 ◆濃口しょうゆ 2.08 4 4 小麦・大豆 みりん 0.65 5 5 三温糖 0.65 5 5 酒 1.04 5 5 塩 0.01 5 5 こしょう 0.01 5 5 米油 0.13 6 6 蒸しとうもろこし とうもろこし 0.33本 4 4 パインゼリー パインゼリー(50g) 1 1 6 大豆</p>				<p>半夏生献立(2日)</p> <p>夏至から数えて11日目 (7月2日)は半夏生です。 農作業の節目の日で、無病息 災や豊作を祈って関西ではタコ、 香川県ではうどん、福井県では 焼きサバと地域によって様々な ものを食べる風習があります。 給食ではカレーうどんとタコを 使ったサラダがです。</p>				<p>七夕献立(7日)</p> <p>七夕には夜空に浮かぶ天の川 や織姫の紡ぐ糸に見立てた「そう めん」が食べられます。 平安時代でもそうめんの原形と いわれる「素餅」を七夕に食べて いたと言われています。 7日の七夕にゅうめんは、そうめ んと星形のオクラが天の川のよう になっています。</p> <p>星形の人参が 入っていたら ラッキー!</p>			
<p>エネルギー/たんぱく質/脂質 小学生 655kcal/26.8g/23.1g 中学生 748kcal/30.2g/24.2g</p>				<p>エネルギー/たんぱく質/脂質 675kcal/26.5g/22.9g 803kcal/30.6g/25.8g</p>				<p>エネルギー/たんぱく質/脂質 605kcal/29.5g/20.3g 738kcal/36.4g/24.1g</p>				<p>エネルギー/たんぱく質/脂質 634kcal/29.2g/14.5g 748kcal/34.3g/16.3g</p>				<p>エネルギー/たんぱく質/脂質 646kcal/27.0g/24.5g 765kcal/31.5g/27.7g</p>			

2学期の給食は9月3日(木)から始まります!

※分量は中学生量です。