

7月



## [ 7,8月 予定献立表 ]



表郷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ひじきご飯	○	野菜ミックス肉団子 大根サラダ えのきのみそ汁	牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 肉団子 チキンハム	麦ご飯 ごま油 砂糖 ジャがいも	にんじん だいこん きゅうり キャベツ えのきたけ こまつな ねぎ	536 kcal 21.3 g 15.8 g 2.4 g
2火	かきあげうどん	○	小松菜ともやしのおかか和え	牛乳 鶏肉 なたと 油揚げ かつおぶし	ソフト麺 油 ごま	にんじん ねぎ ほうれんそう こまつな もやし	633 kcal 26.8 g 23.3 g 3.4 g
3水	麦ご飯	○	さば三味焼き 豚肉と凍り豆腐のうま煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 さば 豚肉 凍り豆腐 油揚げ わかめ	麦ご飯 砂糖 ごま ジャがいも こんにやく	ねぎ にんじん 玉葱 さやいんげん だいこん こまつな	578 kcal 27.4 g 17.5 g 2.4 g
4木	コッペパン	○	いちごミックスジャム 鶏肉と大豆のトマトソース煮 マカロニサラダ ほうれんそうスープ	牛乳 鶏肉 大豆 チキンハム 豆腐 ベーコン	コッペパン いちごミックスジャム ジャがいも 油 マカロニ	玉葱 パセリ にんじん きゅうり とうもろこし ほうれんそう	521 kcal 22.9 g 21.6 g 2.4 g
5金	ちらし寿司 〈七夕メニュー〉	○	星のコロッケ グリーンサラダ 七タスープ 七夕ゼリー	牛乳 のり ロースハム 魚めん かまぼこ	麦ご飯 コロッケ 油 オリーブ油 砂糖 七夕ゼリー	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん オクラ	572 kcal 18.3 g 15.3 g 2.8 g
8月	麦ご飯	○	いわしコマ味噌煮 こんにやくのきんぴら にら玉汁	牛乳 いわし さつま揚げ 大豆 卵	麦ご飯 ごま油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん にら 玉葱 えのきたけ ねぎ こんにやく	616 kcal 24.2 g 18.0 g 2.5 g
9火	焼きそば	○	お豆腐と野菜のナゲット 小松菜のナムル	牛乳 豚肉 あおのり お豆腐と野菜のナゲット	焼きそば麺 油 ごま油 砂糖 ごま	もやし キャベツ 玉葱 にんじん ピーマン こまつな	638 kcal 28.8 g 22.0 g 3.9 g
10水	麦ご飯	○	豚モモカツ 糸こんにやくほうれんそうごま和え 油揚げのみそ汁	牛乳 油揚げ わかめ 豚モモカツ	麦ご飯 油 ごま 砂糖 ごま油 ジャがいも	もやし ほうれんそう にんじん しめじ 玉葱 こんにやく	580 kcal 21.7 g 18.8 g 2.1 g
11木	切れ目入りコッペパン	○	ウインナー 水菜のサラダ 豆腐スープ	牛乳 チキンハム 豆腐 鶏肉 ウインナー	コッペパン 油 砂糖	みずな キャベツ にんじん きゅうり だいこん ほうれんそう とうもろこし	545 kcal 31.5 g 14.4 g 2.7 g
12金	麦ご飯	○	豚肉のねぎ塩焼き ピーマン炒め わかめスープ	牛乳 豚肉 ベーコン わかめ 豆腐	麦ご飯 ごま油 ピーマン 油 ごま	ねぎ レモン汁 こまつな にんじん キャベツ 玉葱 とうもろこし	579 kcal 24.1 g 19.0 g 1.6 g
16火	スパゲティナポリタン	○	コールスローサラダ 冷凍みかん	牛乳 ウインナー チキンハム	スパゲティ麺 オリーブ油 バター 砂糖 油	にんじん 玉葱 マッシュルーム ピーマン トマト キャベツ とうもろこし パセリ みかん	566 kcal 21.0 g 16.8 g 3.8 g
17水	麦ご飯	○	夏野菜カレー ブロッコリーの和え物 すいか	牛乳 豚肉	麦ご飯 油 ごま油 ごま	玉葱 にんじん かぼちゃ スズキーニ なす とうもろこし ブロッコリー キャベツ すいか	599 kcal 20.5 g 17.6 g 2.3 g
18木	アップルパン	○	タンドリーチキン ツナサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ツナ チキンハム 豆乳	コッペパン 油	りんご キャベツ きゅうり 玉葱 にんじん とうもろこし パセリ	649 kcal 28.2 g 23.4 g 2.8 g
							586.0 kcal 24.4 g 18.7 g 2.7 g

8月



21水	キムチチャーハン	○	上海パオズ もやしとほうれん草のナムル 中華スープ	牛乳 豚肉 たまご パオズ 鶏肉 豆腐	麦ご飯 ごま油 ごま	にんじん 玉葱 椎茸 ねぎ はくさい もやし ほうれんそう チンゲン菜 きくらげ	621 kcal 25.1 g 20.8 g 3.1 g
22木	きな粉揚げパン	○	チーズオムレツ キャベツのサラダ コンソメスープ	牛乳 きな粉 チーズオムレツ 鶏肉	コッペパン 油 砂糖 ジャがいも	キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし にんじん 玉葱 グリーンピース	609 kcal 26.2 g 22.2 g 2.6 g
23金	麦ご飯	○	たらのねぎみそ焼き 和風サラダ 肉じゃが	牛乳 チキンハム かつおぶし 豚肉 たら	麦ご飯 砂糖 ジャがいも 車麩 こんにやく 油	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱 さやいんげん 椎茸 ねぎ	637 kcal 28.9 g 20.1 g 2.3 g
26月	麦ご飯	○	あじフライ 五目きんぴら 凍り豆腐のみそ汁	牛乳 さつま揚げ 凍り豆腐 わかめ あじフライ	麦ご飯 油 砂糖 さといも	にんじん ごぼう こんにやく たけのこ れんこん とうがらし だいこん ねぎ	547 kcal 21.2 g 15.5 g 2.6 g
27火	みそらーめん	○	ぎょうざ こんにやくサラダ	牛乳 豚肉 なたと ぎょうざ ツナ	中華めん ごま油 砂糖	にんじん もやし キャベツ にら ねぎ だいこん きゅうり こんにやく	613 kcal 25.6 g 16.9 g 3.2 g
28水	麦ご飯	○	鶏のから揚げ 野菜と海藻の和え物 なめこのみそ汁	牛乳 鶏肉 海藻ミックス 豆腐	麦ご飯 かたくり粉 油 ごま ごま油 砂糖 ジャがいも	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし ブロッコリー なめこ ねぎ	598 kcal 23.9 g 17.0 g 1.5 g
29木	食パン	○	スラッピージョー いるどりサラダ ジュリエンスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	食パン 油 砂糖 油 ジャがいも	玉葱 ピーマン マッシュルーム キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり ほうれんそう	503 kcal 22.4 g 18.0 g 2.7 g
30金	麦ご飯	○	野菜シューマイ 春雨サラダ 麻婆豆腐	牛乳 シューマイ 鶏肉 豚肉 豆腐	麦ご飯 はるさめ 砂糖 ごま油 砂糖 かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ にら たけのこ	660 kcal 24.9 g 21.4 g 2.0 g
							600.0 kcal 24.5 g 18.0 g 2.4 g

※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。