



# 7・8月分

きゅう しょく こん だて よ てい

# 給食献立予定表



さくら市立上松山小学校

日付	◆牛乳	こんだてめい	I類( kcal) たんぱく( g) しじつ( g) しよくえん( g)	おもなざいりょう		
				おもに血やにくになる	おもに体の調子をととのえる	おもに力や熱のもとになる
1 (月)	○	◆コッペパン やきそば ★◆チキンナゲット ★ポテトサラダ	670 26.6 24.5 3.2	とりにく いか ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり もやし キャベツ とうもろこし	パン サラダあぶら ちゅうかめん マヨネーズ じゃがいも
2 (火)	○	セルフごもくごはん (ごはん ごもくごはんのぐ) あじのしおやき とうふとわかめのみそしる	585 28.2 13.9 2.2	あじ とりにく わかめ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たけのこ しいたけ ごぼう かんぴょう ねぎ えのき だけ グリーンピース	こめ サラダあぶら さとう
3 (水)	○	セルフピピンバ (ごはん ■やきにく ナムル) ★もずくのちゅうかスープ	535 22.2 12.8 2.1	ぶたにく たまご もずく ぎゅうにゅう	にんじん にんにく ねぎ ほうれんそう もやし こまつな たけのこ (こんにゃく)	こめ サラダあぶら かたくりこ ドレッシング ごまあぶら
4 (木)	○	ナン ◆キーマカレー ★オムレツ ひじきとまめのサラダ 	590 25.9 23.2 3.4	ぶたにく だいす たまご ぎゅうにゅう ひじき いんげんまめ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	ナン サラダあぶら ドレッシング
5 (金)	○	わかめごはん ほしがたハンバーグ たんざくサラダ たなばたじる たなばたデザート 	601 20.5 12.6 3.4	とりにく ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう	にんじん オクラ きゅうり キャベツ もやし (こんにゃく)	こめ ドレッシング さとう そうめん ゼリー
8 (月)	○	◆しょくパン ジャム ★◆カレーコロッケ ソース ツナサラダ ★◆ふわふわスープ	633 22.6 19.9 2.9	ベーコン ツナ たまご ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう きゅうり とうもろこし たまねぎ	じゃがいも サラダあぶら パンこ ドレッシング パン
9 (火)	○	セルフにしょくどん (ごはん とりそぼろ おひたし) ◆どさんこじる	595 22.6 16.5 2.1	とりにく ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん しょうが もやし とうもろこし ねぎ	こめ サラダあぶら さとう ごま じゃがいも
10 (水)	○	ごはん メンチカツ ブロッコリーのサラダ こんさいごまじる	572 19.6 13.6 1.7	ぶたにく とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ (こんにゃく)	こめ サラダあぶら パンこ ドレッシング さといも ごま
11 (木)	○	◆コッペパン ★◆アンサンプルエッグ コーンサラダ ◆ブラウンシチュー	610 21.6 22.9 3.1	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン サラダあぶら じゃがいも ドレッシング
12 (金)	○	ごはん はるまき マーボーなす わかめスープ 	652 18.4 23.4 2	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ なす	こめ サラダあぶら こめこ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ
16 (火)	○	ごはん あじフライ ポンず おかかあえ とんじる	617 22 17.6 1.6	あじ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん こまつな だいこん ねぎ (こんにゃく)	こめ サラダあぶら パンこ じゃがいも
17 (水)	○	ごはん ぶりかけ きんぴらバーグ ごまあえ なめこじる	605 24.4 17.4 2.1	とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん もやし なめこ ねぎ ごぼう	こめ ごま さとう
18 (木)	○	◆まるパン しろみざかなフライ ソース イタリアンサラダ ◆いんげんまめのポターージュ	661 25.1 23.7 3.5	しろみざかな ウィンナー いんげんまめ ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ グリーンピース とうもろこし	パン サラダあぶら パンこ ドレッシング
19 (金)	○	ごはん ユーリンチー しおこんぶあえ ■エビボールスープ 	600 23.1 17.3 2.1	とりにく えび すりみ ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし もやし	こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら ごま
なつやすみ(7月20日~8月26日) はやね・はやおき・あさごはん				 		
27 (火)	○	ごはん ◆なつやすみカレー かいそうサラダ ブランマンジェふうデザート 	608 15.9 15.3 2.4	ぶたにく とうにゅう かいそう ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン トマト しょうが にんにく なす スッキーニ たまねぎ きゅうり だいこん とうもろこし	こめ サラダあぶら ゼリー ドレッシング
28 (水)	○	ごはん かきあげ てんどんのたれ かんこくふうみそしる 	646 17.4 22.5 2.2	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう くわわかめ	にんじん にら ごぼう たまねぎ にんにく もやし ねぎ	こめ サラダあぶら こむぎこ ごまあぶら
29 (木)	○	◆バターロールパン ◆ナポリタン グリーンサラダ	550 18.5 19.9 2.2	ウィンナー ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン たまねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	パン サラダあぶら スパゲティ ドレッシング
30 (金)	○	ごはん おろしハンバーグ こまつなのごまあえ キムチとんじる 	614 22.1 17.1 2.5	とりにく ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん りんご にんにく ねぎ もやし ごぼう はくさい (こんにゃく)	こめ ごま さとう サラダあぶら じゃがいも

小学校 中学年一人一回あたりの学校給食 摂取基準 エネルギー 650Kcal たんぱく質24.4g 脂質 20.0g  
材料等の都合により、献立を変更する場合があります。



栃木県産

アレルギー  
◆乳 ★たまご ■えび・かに