



# 1・8月分給食献立予定表



さくら市立南小学校

R6.7・8

日付	こ  ん  だ  て  め  い	I材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も  な  ざ  い  り  よ  う					
			血 や に く に な る		体 の 調 子 を と と の え る		力 や 熱 の も と に な る	
<b>7月</b>								
1 (月)	ミンチカツサンド ぎゅうにゅう (まるパン・チキンのミンチカツ・ソース) ツナサラダ にくだんごスープ	535 21.1 19.6 2.9	ぶたにく とりにく まぐろツナ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん こまつな もやし ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン パンこ でんぶん はるさめ	サラダあぶら ドレッシング
2 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ポークしょうまい② ワカメともやしのナムル マーボーどうふ	664 26.9 20 2.3	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら たけのこ きゅうり	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ もやし	こめ パンこ でんぶん さとう	ごまあぶら ごま
3 (水)	ごはん ぎゅうにゅう カレーコロック ちくさあえ こんさいごましる	618 18.5 14.2 2.7	とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ ごぼう だいこん	たまねぎ キャベツ もやし (こんにゃく)	こめ じゃがいも さといも さとう こむぎこ パンこ	サラダあぶら ごま
4 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう アンサンブルエッグ コーンサラダ ブラウンシチュー	571 21 21.8 3.2	たまご ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	にんじん グリーンピース	たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ きゅうり	パン じゃがいも ルウ	サラダあぶら ドレッシング
5 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう ほしがたハンバーグ たんざくサラダ あまのがわスープ たなばたデザート	615 20.1 13.7 3.8	とりにく ぶたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ きゅうり (こんにゃく)	こめ さとう はるさめ ゼリー	
8 (月)	ミルクパン ぎゅうにゅう チキンナゲット② ポテトサラダ こまつなのわふうパスタ	568 22.34 22.8 2.5	ベーコン とりにく おから	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん こまつな キャベツ きゅうり	たまねぎ まいたけ しめじ とうもろこし にんにく	パン スパゲティ じゃがいも パンこ でんぶん	サラダあぶら マヨネーズ
9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう カツオカツ こまつなのおかかあえ とんじる	600 20.8 16.5 1.8	かつお かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう こんにゃく	こまつな だいこん ねぎ ごぼう (こんにゃく)	こめ さといも パンこ こむぎこ	サラダあぶら
10 (水)	ガパオライス ぎゅうにゅう (ごはん・ガパオライスのぐ) だいこんサラダ たまごのちゅうかスープ	615 25.1 17.3 2	とりにく だいた たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン にら レモン きゅうり	たまねぎ にんにく だいこん えのきだけ	こめ さとう でんぶん	サラダあぶら ごま
11 (木)	シェルパン ぎゅうにゅう しろみさかなのフライ ソース イタリアンサラダ ミネストローネ	524 21.3 17.4 2.7	スケソウタラ ぶたにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ だいこん にんにく	キャベツ きゅうり セロリー	パン じゃがいも マカロニ	サラダあぶら ドレッシング
12 (金)	ごはん ぎゅうにゅう わふうきんぴらつつみやき ほうれんそうのごまあえ なめこしる	601 23.9 16.8 2.2	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ごぼう なめこ ねぎ	こめ さとう	ごま
16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう あじのしおやき ひじきのいために とうふとわかめのみそしる	581 26.8 15.7 1.7	あじ あぶらあげ さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん (こんにゃく)	しいたけ えのきだけ しいたけ ねぎ	こめ さとう	サラダあぶら
17 (水)	ごはん ぎゅうにゅう こめこいりはるまき マーボーなす わかめスープ	659 18.5 23 2.4	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	たまねぎ たけのこ なす しいたけ えのきだけ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら	サラダあぶら ごま
18 (木)	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー オムレツ ひじきとまめのサラダ	588 26.9 27.8 2.7	ぶたにく だいた たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ ピーマン キャベツ しょうが にんにく	ナン ルウ	サラダあぶら ドレッシング ごま
19 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー キャベツのしおこぶあえ じゃがいもとわかめのみそしる	618 23.4 18.2 1.9	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こぶ	にんじん にら にんにく しょうが	ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら ごま

～夏休み～ **早ね・早おき・朝ごはんをこころがけ元気にすごしましょう!**



<b>8月</b>								
27 (火)	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいかレー かいそうサラダ ラムネゼリー	591 16 13.6 2.2	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	かぼちゃ にんじん ピーマン トマト	たまねぎ きゅうり なす だいこん スッキニ とうもろこし にんにく しょうが	こめ ルウ ゼリー	サラダあぶら
28 (水)	セルフかきあげどん ぎゅうにゅう (ごはん やさいかきあげ てんどんのタレ) かんこくふうみそしる	676 18.4 25.6 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 しゅんぎく	もやし にんにく ねぎ ごぼう	こめ こむぎこ ごま	サラダあぶら ごまあぶら ごま
29 (木)	ロールパン ぎゅうにゅう สปาゲティナポリタン グリーンサラダ	505 17.5 19.3 2.4	ウインナー	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	キャベツ マッシュルーム きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン スパゲティ	サラダあぶら
30 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグおろしソース ごますあえ キムチスープ	590 21.5 16.7 2.5	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら りんご	キャベツ もやし ねぎ はくさい だいこん	こめ さとう	サラダあぶら ごま

★ しょうがっこうちゅうがくねんひと りいっかい 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24g 脂質20g

★ ざいりょうさう つごう こんだて へんこう ばあい 材料等の都合により、献立が変更する場合があります。

