



7・8月分 給食献立予定表

2024.小学校
さくら市喜連川給食センター



日付	こんだてめい はやね・はやおき・朝ごはんを心がけましょう。	カロリー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)	おもなざいりょう			
			血や肉になる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	力や熱のもとになる(黄)	
1 (月)	ミルクパン 牛乳 チキンのチーズパンこやき イタリアンサラダ にくだんごとはるさめのスープ	636 29.1 25.1 3	とりにく 牛乳 ぶたにく ツナ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし しいたけ とうもろこし	パン はるさめ さとう ドレッシング
2 (火)	ごはん 牛乳 ポークシュウマイ(2) もやしのナムル マーボーどうふ	653 26.2 19.9 2	ぶたにく 牛乳 とうふ みそ	にんじん にら ほうれんそう	もやし ねぎ	こめ さとう でんぶん 油 ごま油 ドレッシング
3 (水)	バターコッペパン 牛乳 スペインふうオムレツ グリーンサラダ ポークビーンズ ブルーベリージャム	666 23.2 25 2.8	ぶたにく 牛乳 たまご だいず	ブロッコリー にんじん とまと	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも ジャム さとう 油 ドレッシング
4 (木)	ごはん 牛乳 アジフライ(ソース) きりぼしだいこんのちゅうかサラダ じゃがいものみそ汁	641 23.6 16.1 2.1	アジ 牛乳 とりにく わかめ あぶらあげ さつまあげ みそ	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ じゃがいも さとう 油 ごま油
5 (金)	わかめごはん 牛乳 ハンバーグとまとソースかけ たんざくサラダ あまのがわスープ たなばたこんだて	629 22.9 17 2.6	とりにく 牛乳 ぶたにく なると	にんじん とまと	たまねぎ きゃべつ きゅうり とうもろこし こんにやく	こめ マロニー さとう 油
8 (月)	フィッシュサンド(シェルパン・しろみさかなフライ・ソース) 牛乳 ツナきゃべつサラダ ミネストローネスープ	653 26.3 23.9 2.6	ホキ 牛乳 ツナ ウインナー だいず	にんじん とまと セロリー	きゅうり きゃべつ たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも マカロニ 油 エッグマヨネーズ
9 (火)	にしよくごはん(ごはん・とりそぼろ・ごまあえ) 牛乳 キムチとん汁	606 25.2 16.4 2.5	とりにく 牛乳 ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん はくさい ねぎ ごぼう こんにやく	こめ じゃがいも さとう 油 いりごま
10 (水)	こくとうパン 牛乳 トマトミートオムレツ ジャコサラダ ブラウンシチュー	635 23.1 22.3 2.9	たまご 牛乳 ぶたにく ジャコ	ブロッコリー にんじん とまと	キャベツ たまねぎ マシュルーム きゅうり	パン じゃがいも 油
11 (木)	ごはん 牛乳 やきざかな(サバぶんかぼし) しおこぶあえ とうにゅういりやさい汁 アセロラゼリー	615 23.6 16.5 2	さば 牛乳 ぶたにく とうにゅう みそ	かぼちゃ にんじん	きゅうり きゃべつ ごぼう ねぎ こんにやく	こめ ゼリー 油 ごま油
12 (金)	ごはん 牛乳 こめこのはるまき マーボーなす わかめとたまごのスープ	644 17.8 22.8 1.9	ぶたにく 牛乳 たまご とうふ みそ	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ なす たけのこ ねぎ	こめ さとう でんぶん 油 ごまアブラ
16 (火)	ごはん 牛乳 にざかな(さばのみそに) ツナのりずあえ とうふとわかめのみそ汁	616 24.9 19.7 1.9	さば 牛乳 ツナ とうふ みそ	ほうれんそう にんじん 冷凍えのき	えのき もやし ねぎ	こめ さとう ごま
17 (水)	しよくパン 牛乳 かぼちゃグラタン コーンサラダ スパゲッティナポリタン ジャム&マーガリン	617 19.1 22.2 2	ウインナー 牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん たまねぎ きゃべつ マシュルーム	きゅうり たまねぎ かやべつ マシュルーム	パン スパゲッティ さとう バター 油 ドレッシング
18 (木)	ごはん 牛乳 あげぎョウザあまざかけ(2) やさいとたまごのちゅうかあえ キムチスープ	639 19.7 20.5 2.1	ぶたにく 牛乳 たまご とうふ みそ	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ もやし はくさい	こめ さとう 油 ごま油 いりごま
19 (金)	ごはん 牛乳 なつやさいカレー ひじきとまめのサラダ けんさんヨーグルト	671 20.2 19.4 2.2	ぶたにく 牛乳 いんげんまめ ひじき ヨーグルト	にんじん とまと かぼちゃ ピーマン	たまねぎ きゃべつ なす	こめ 油



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 牛乳 ビーフストロガノフ フレンチサラダ ブラマンジュデザート	580 17.8 16.1 1.5	ぎゅうにく 牛乳	にんじん とまと	きゅうり きゃべつ とうもろこし マシュルーム	こめ ブラマンジュ 油 ドレッシング
28 (水)	バターコッペパン 牛乳 コロッケ ラタトゥイユ コンソメスープ	719 20.1 30 2.7	ベーコン 牛乳 ウインナー チーズ	とまと にんじん ピーマン	たまねぎ きゃべつ なす	パン じゃがいも スパゲッティ さとう 油
29 (木)	ごはん 牛乳 とりにくのねぎみそやき かいそうサラダ とん汁	595 24.5 15.7 2.6	とりにく 牛乳 ぶたにく わかめ とうふ みそ	にんじん	キャベツ だいこん ごぼう ねぎ こんにやく とうもろこし	こめ じゃがいも 油 ドレッシング
30 (金)	ごはん 牛乳 メンチカツ(ソース) ゴーヤチャンプルー ワンタンスープ	670 23.7 20.2 2.9	ぶたにく 牛乳 とりにく たまご とうふ	ゴーヤ にら こまつな にんじん	もやし たまねぎ	こめ ワンタン 油 ごま油

◆材料等の都合により献立が変更になる場合があります。

※くわしくは喜連川給食センターへ TEL 028-686-2600

◆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

今月の献立について

☆7月5日・・・「たんざくサラダ」と「あまのがわスープ」をくみあわせた「たなばたこんだて」です。

☆8月27、28日・・・パリ2024オリンピックが7月26日から、パラリンピックが8月28日から開催(カイイ)されます。

給食ではフランスの家庭料理をとりました。

