



がつ ぶん
7月分

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
給食献立予定表



さくら市立押上小学校
しりつおしあげしょうがっこう

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	
1 (金)	ごはん ハンバーグトマトソースかけ ツナのりすあえ じゃがいもとニラのみそしる ◆ぎゅうにゅう	680 25.4 19.5 2.4	とりにく ぶたにく ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ のり	たまねぎ スッキーニ パプリカ にんにく にんにく セロリ	にら トマト ほうれんそう もやし しょうが	こめ オリーブオイル じゃがいも	さとう ごま
4 (月)	◆▼キーマカレー ナン ◎ほうれんそうオムレツ アスパラサラダ ◆ぎゅうにゅう	588 26.6 28 3.1	ぶたにく たまご だいず ヨーグルト チーズ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく ピーマン ほうれんそう とうもろこし りんご しょうが にんにく	トマト アスパラガス フロッコリー キャベツ バナナ	ナン カレールウ ハチミツ	サラダあぶら ドレッシング
5 (火)	ごはん アジフライ ◎ごぼうサラダ ごじる ◆ぎゅうにゅう	704 26.4 24 1.6	あじ とりにく あぶらあげ とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう だいず みそ	ごぼう キャベツ きゅうり にんにく だいこん	えのきだけ ねぎ	こめ マヨネーズ パンこ こむぎこ	サラダあぶら ごまあぶら ごま さとう
6 (水)	ごはん セルフビビンバどん (やきにく・◎きんしたまご・ナムル) くきわかめのスープ ◆ぎゅうにゅう	591 22.2 19.2 3.6	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ みそ	たまねぎ しょうが にんにく だいずもやし	にんにく にら ほうれんそう	こめ さとう	サラダあぶら ごま
7 (木)	【たなばたこんだて】 ◆◎メロンパン ほしのコロッケ ◆たんざくサラダ あまのがわスープ ◆ぎゅうにゅう 	629 20.4 24 2.2	たまご チーズ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう かまぼこ	きゅうり キャベツ にんにく こんにゃく	たまねぎ こまつな あおじそ レモンかじゅう	パン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	サラダあぶら ドレッシング はるさめ ゼリー
8 (金)	ごはん ◎ごもくあつやきたまご ◆げんきサラダ ズッキーニのみそしる ◆ぎゅうにゅう	573 22.4 15.3 2	たまご チーズ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう みそ もすく わかめ	こまつな キャベツ パプリカ たまねぎ にんにく	ズッキーニ たけのこ しいたけ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	ごま ドレッシング
11 (月)	ひやしうどん (うどん・ぐ・こぶくろめんつゆ) ◎ふとまきたまご ◆ミニこめこパン ぶどうゼリー ◆ぎゅうにゅう	575 15.7 24.5 3.7	とりにく たまご わかめ	ぎゅうにゅう	こまつな もやし にんにく		うどん こめこパン ゼリー	ごま
12 (火)	ごはん ◆あかうおのアクアパッツァ ほうれんそうのツナあえ とうがンのみそしる ◆ぎゅうにゅう	602 26.4 17.9 1.9	あかうお ツナ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ	キャベツ ほうれんそう にんにく とうがん レモンかじゅう	ねぎ しめじ にんにく トマト バジル	こめ オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	サラダあぶら
13 (水)	セルフひじきごはん (ごはん・ひじきのいりに) ぶたにくコロッケ とうふのみそしる ◆ぎゅうにゅう	703 23.7 17.7 2.4	だいず ちくわ ゆば あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ひじき みそ	にんにく こんにゃく えのきだけ ねぎ	たまねぎ	こめ こむぎこ じゃがいも パンこ	サラダあぶら さとう
14 (木)	◆こくとうパン かぼちゃグラタン ミネストローネ ◆フロッコリーとチーズのサラダ ◆ぎゅうにゅう	632 21.4 24.2 2.6	とりにく チーズ とうにゅう しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリ にんにく トマト	フロッコリー アスパラガス きゅうり かぼちゃ パセリ	パン こくとう マカロニ オリーブオイル じゃがいも	こめこ ドレッシング さとう
15 (金)	ごはん にらまんじゅう マーボーなす はるさめスープ ◆ぎゅうにゅう	591 22.1 15.3 1.8	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ ピーマン なす にら	にんにく しょうが えのきだけ チンゲンサイ キャベツ	こめ さとう はるさめ こむぎこ	ごまあぶら サラダあぶら かたくりこ
19 (火)	ごはん トロさばしおやき えだまめサラダ なすのみそしる ◆ぎゅうにゅう	625 22.9 21.5 1.8	トロサバ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	えだまめ とうもろこし もやし こまつな りんご	なす たまねぎ いんげん	こめ	ドレッシング
20 (水)	ごはん ◆▼なつやすみカレー ひじきとまめのサラダ セレクトアイス (とちおとめアイス または ガリガリくん) ◆ぎゅうにゅう	713 19.9 20.4 2.2	ぶたにく ヨーグルト ミックスビーンズ ひじき	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんにく ピーマン スッキーニ キャベツ かぼちゃ なす	にんにく しょうが ライムかじゅう バナナ きゅうり りんご トマト	こめ アイスクリーム ドレッシング カレールウ じゃがいも	サラダあぶら はちみつ



な つ や す み (7月21日~8月26日まで)



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 21.7g

ざいりょうとう っごう こんだて へんこう ばあい
材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

- 主なアレルギー
- ◆乳
 - ◎たまご
 - ☆えび・かに
 - △アーモンド
 - ゆず
 - ▼パイナップル・バナナ