



7・8月分 給食献立予定表

さくら市立氏家小学校

R5.7.8

日付	こんだてめい	加リ-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう					
			おもにエネルギーのもと		おもにからだをつくるもと		おもにからだのちょうしをととのえるもと	
7月 3 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎メンチカツ ソース ◎ブロッコリーとじゃこのサラダ だいこんととうふのみそしる	591 21.5 14.3 1.7	こめ パンこ	サラダあぶら ドレッシング	とりにく ぶたにく とうふ・みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり だいこん
4 (火)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎スパゲティナポリタン ☆❖アンサンブルエッグ コーンサラダ	575 21.3 19.6 2.4	パン スパゲティ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	たまご ベーコン ウイナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし
5 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう さばのみそに ◎いそべあえ とうにゅうじたてのやさしいじる	602 21.4 18.8 1.9	こめ さとう	サラダあぶら	さば みそ とうにゅう あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	もやし ごぼう・ねぎ だいこん はくさい
6 (木)	◎☆くろコッペパン ☆ぎゅうにゅう ポテトとおこめのささみカツ イタリアンサラダ ◎ミネストローネ	590 22.8 17.9 2.5	パン じゃがいも マカロニ さとう	サラダあぶら ドレッシング	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ・セロリ
7 (金)	わかめごはん ☆ぎゅうにゅう ◎ほしがたハンバーグ ケチャップソース ◎たんざくサラダ あまのがわスープ	581 20.2 13.9 3.9	こめ さとう はるさめ		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	きゅうり キャベツ たまねぎ
10 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎しろみさかなフライ ソース ◎ひじきとツナのいろどりナムル じゃがいもとわかめのみそしる	653 23.9 17.7 2.3	こめ パンこ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごまあぶら	ホキ ツナ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ ねぎ
11 (火)	◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ❖トマトミートオムレツ ラタトゥイユ ☆◎コーンとしろいんげんのポターージュ	636 23.6 24.9 2.8	パン さとう	サラダあぶら	たまご・とりにく ウイナー ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ピーマン トマト・パセリ	なす・たまねぎ ズッキーニ
12 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう セルフピビンバ (◎やさしく ◎やさいのナムル) ◎くきわかめのスープ	559 20.7 16.1 2.2	こめ さとう ごま	サラダあぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな にら	たまねぎ もやし えのきたけ
13 (木)	セルフコロケサンド (◎☆スライスまるパン ❖☆◎やさいコロケ ソース) ☆ぎゅうにゅう ◎ツナサラダ ◎ぎょうざスープ	609 19.6 22.5 3.3	パン・パンこ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	たまご ツナ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ きゅうり はくさい とうもろこし
14 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎こめこいはるまき ◎マーボーなす ❖◎かきたまじる	673 21.3 24.1 2.1	こめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ たけのこ なす えのきたけ
18 (火)	◎ナン ☆ぎゅうにゅう ◎☆キーマカレー ホワイトグラタン ◎ひじきとまめのサラダ	518 24 21.6 3	ナン	サラダあぶら カレールウ ドレッシング	ぶたにく だいず あかいんげんまめ しろいんげんまめ	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 キャベツ
19 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう わふうきんびらハンバーグ ◎ツナとわかめのあえもの こんさいのごまじる	628 23.5 18.8 2.4	こめ さといも	サラダあぶら ごま	とりにく ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ だいこん ごぼう ねぎ
20 (木)	◎☆こめこパン ☆ぎゅうにゅう ◎にこみうどん ◎あげぎょうざ ❖ポテトサラダ	591 21.3 25.1 3.1	こめこパン うどん じゃがいも こむぎこ	サラダあぶら マヨネーズ	とりにく あぶらあげ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり
8月 29 (火)	セルフチキンサンド (◎☆スライスまるパン ◎てりやきチキン) ☆ぎゅうにゅう コールスローサラダ ◎ABCスープ	571 23.3 20.8 2.8	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし セロリ・たまねぎ
30 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎☆なつやすいかレー ◎かいそうサラダ ☆県産ヨーグルト	649 18.9 18.2 2.7	ごはん	サラダあぶら カレールウ	ぶたにく かいそう ヨーグルト	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ ズッキーニ なす・だいこん きゅうり
31 (木)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎コーンコロケ ◎マカロニサラダ ◎ワンタンスープ	606 19.3 23.2 2.9	パン パンこ マカロニ こむぎこ	サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	とうもろこし キャベツ きゅうり もやし・たまねぎ

たなぼたこんだて

ちさんちしょう
こんだて
トマト・なす

8月 なつやすみ

7・8月の平均栄養量 エネルギー602kcal たんぱく質21.7g 脂質19.8g 塩分2.6g

※ 材料の都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

【アレルギーについて】

- ☆…ぎゅうにゅう・にゅうせいひん ❖…たまご
- …ナッツい ◎…こむぎ △…えび
- (このきごうのあるところにふくまれます)

