



7月分 給食献立予定表



さくら市立氏家小学校

R7.7

日付	こ ん だ て め い	加り-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ 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	
1 (火)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎いわしのおかか ◎ほうれんそうのごまあえ ごじる	630 25.3 20.1 2.2	こめ さとう	サラダあぶら ごま	いわし・かつおぶし ぶたにく・だいず みそ・とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし ごぼう えのきだけ ねぎ
2 (水)	◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ポテトとおこめのささみカツ ◎ブロッコリーサラダ ☆◎コーンスープ	610 24.7 20.7 2.5	パン さとう	サラダあぶら ドレッシング	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ
3 (木)	わかめごはん ☆ぎゅうにゅう ◎まぐろカツ ♣◎ごぼうサラダ だいこんとあぶらあげのみそしる	592 20.0 16.0 3.5	こめ	サラダあぶら マヨネーズ	まぐろ あぶらあげ とうふ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	ごぼう キャベツ だいこん ねぎ
4 (金)	セルフチキンサンド (◎☆スライスまるパン ◎チキンパティ) ☆ぎゅうにゅう コールスローサラダ ◎ワンドンスープ	587 22.5 23.2 2.8	パン こむぎこ	卵不使用 マヨネーズ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ・もやし
7 (月)	ごはん ◎かつおふりかけ ☆ぎゅうにゅう ◎ほしのコロケ ソース ◎えだまめサラダ あまのがわスープ たなばたゼリー	702 20.0 18.6 2.8	こめ はるさめ こむぎこ	サラダあぶら ドレッシング	とりにく ぶたにく ツナ・なると かつお	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えだまめ キャベツ たまねぎ
8 (火)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎ハンバーグおろしソース ◎おかかあえ とんじる	623 23.7 17.7 2.4	こめ じゃがいも	サラダあぶら	とりにく ぶたにく かつおぶし とうふ・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん・りんご キャベツ ごぼう もやし・ねぎ
9 (水)	1～3年◎☆ココアあげパン 4～6年◎☆コッペパン いちごジャム ☆ぎゅうにゅう ♣☆アンサンブルエッグ ポパイサラダ ◎ミネストローネ	657 21.5 24.7 2.4	パン さとう・ココア じゃがいも マカロニ	サラダあぶら ドレッシング	たまご ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな ブロッコリー	キャベツ とうもろこし セロリ・たまねぎ いちご・りんご
10 (木)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎マーボーとうふ △◎えびしゅうまい ◎ツナとわかめのあえもの	664 27.7 20.2 2.1	こめ こむぎこ	サラダあぶら	えび・たら ぶたにく とうふ・みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	ねぎ キャベツ たまねぎ
11 (金)	1～3年◎☆コッペパン いちごジャム 4～6年◎☆ココアあげパン ☆ぎゅうにゅう やさしくだんご コーンサラダ ◎ABCスープ	671 22.5 24.4 2.8	パン さとう・ココア マカロニ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	キャベツ とうもろこし セロリ たまねぎ
14 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎かきあげてんどん ◎てんどんのたれ ◎いそべあえ ◎ゆばいりすましじる	581 17.0 15.9 2.4	こめ さとう	サラダあぶら	ゆば	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ・ごぼう もやし だいこん・ねぎ えのきだけ
15 (火)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎☆なつやすみカレー ◎かいそうサラダ とうにゅうアイス	677 17.9 18.4 2.6	こめ さとう	サラダあぶら カレールウ	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ なす ズッキーニ
16 (水)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎やきそば ◎チキンナゲット ♣ポテトサラダ	777 26.8 27.4 3.4	パン ちゅうかめん じゃがいも こむぎこ	サラダあぶら マヨネーズ	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし きゅうり とうもろこし
17 (木)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎モロのチリソース ◎はるさめサラダ かんこくふうみそしる	641 22.8 17.0 2.5	こめ さとう はるさめ	サラダあぶら ごまあぶら	モロ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら	ねぎ もやし きゅうり
18 (金)	セルフドック (◎☆スライスミルクパン ウィンナー ケチャップ) ☆ぎゅうにゅう ◎ツナサラダ ♣☆◎ふわふわスープ とうにゅうパンナコッタ	659 24.8 27.9 3.3	パン・パンこ さとう じゃがいも はちみつ		ハム たまご ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ・レモン とうもろこし



なつやすみ



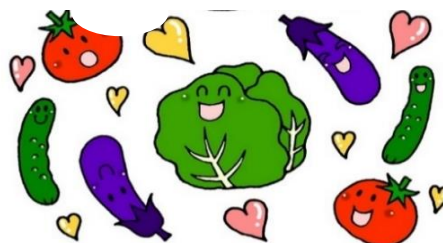
8月27日（水）～8月29日（金）午前中授業です。給食はありません。

7月の平均栄養量 エネルギー655kcal たんぱく22.6g 脂質20.9g 塩分2.6g

【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
□…ナッツ類 ◎…こむぎ △…えび
(このきごうのあるところにふくまれます)

※ 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。



しょくじは
しっかりたべようね