



# 7・8月分 給食献立予定表

さくら市立氏家小学校

R6.7.8

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  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	
7月 1 (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 こんさいのごまじる	584 20.2 15.1 2.2	こめ パンこ	サラダあぶら ごま ドレッシング	とりにく ぶたにく とうふ みそ	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 ごぼう
2 (火)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ♣トマトミートオムレツ コーンサラダ ◎☆ブラウンシチュー	601 21.9 21.1 2.8	パン じゃがいも	サラダあぶら シチュールウ ドレッシング	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ
3 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう セルフにしょくどん (◎とりそば ◎ほうれんそう) とうふとわかめのみそしる	579 24.8 16.3 2.1	こめ さとう		とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ
4 (木)	◎☆しょくパン いちごジャム ☆ぎゅうにゅう ◎☆♣カレーコロッケ ◎ツナサラダ ◎にくだんごスープ	628 22.3 19.2 3.0	パン パンこ はるさめ さとう	サラダあぶら ドレッシング	ツナ にくだんご たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんじん・もやし キャベツ・ねぎ とうもろこし いちご・りんご
5 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ほしがたハンバーグ ◎わかめともやしのナムル あまのがわスープ たなばたゼリー	612 20.0 14.7 2.4	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	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 もやし たまねぎ
8 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう さばのしおやき ◎ひじきとツナのいろどりナムル とうにゅうじたてのなつやすみ	580 25.0 15.0 2.0	こめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま	あじ ツナ みそ・あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ	もやし きゅうり ごぼう ズッキーニ
9 (火)	◎☆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	697 24.2 25.2 2.9	パン ちゅうかめん じゃがいも	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 たまねぎ
10 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎☆チキンカレー ☆フルーツヨーグルトあえ	627 17.5 13.4 1.7	こめ じゃがいも さとう		とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ りんご みかん・もも パイ
11 (木)	◎☆シェルパン ☆ぎゅうにゅう ◎しろみさかなフライ ソース コールスローサラダ ☆◎コーンとしろいんげんまめのポターージュ	633 23.5 23.6 2.5	パン	サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ	たら しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ
12 (金)	ごはん ◎のりふりかけ ☆ぎゅうにゅう ◎わふうきんぴらハンバーグ ◎ほうれんそうのごまあえ なめこじる	606 24.4 17.5 2.2	こめ さとう	ごま	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし なめこ ねぎ
16 (火)	◎☆ミルクコッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎かぼちゃひきにくフライ ◎えだまめサラダ ◎はくさいスープ	552 21.9 19.6 2.7	パン はるさめ	サラダあぶら ドレッシング	ツナ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	キャベツ ねぎ・はくさい えのきたけ えだまめ
17 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎ユーリンチー キャベツのこんぶあえ だいこんととうふのみそしる	619 24.5 19.8 2.0	こめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり だいこん
18 (木)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎スパゲティミートソース ♣オムレツ ◎ひじきとまめのサラダ	596 24.0 21.9 2.7	パン スパゲティ	サラダあぶら ドレッシング	ぶたにく たまご 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 ブロッコリー トマト パセリ	たまねぎ キャベツ
19 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎あじフライ ソース ◎おかかあえ とんじる	622 22.2 17.7 2.2	こめ じゃがいも	サラダあぶら	あじ ぶたにく とうふ・みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし だいこん ごぼう
8月 27 (火)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎スパゲティナポリタン ◎ブロッコリーサラダ	523 19.0 15.9 2.1	パン スパゲティ	サラダあぶら ドレッシング	ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし
28 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎☆チキンカレー ◎かいそうサラダ ☆けんさんヨーグルト	664 19.2 17.3 2.5	こめ じゃがいも	サラダあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ りんご・きゅうり とうもろこし だいこん
29 (木)	◎☆しょくパン ☆チョコクリーム ☆ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソースかけ ◎ワタンスープ	629 22.6 26.3 2.9	パン こむぎこ	サラダあぶら チョコクリーム	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ズッキーニ もやし
30 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎ごぼうかきあげてんどん てんどんのたれ ◎かんこくふうみそしる	641 18.0 19.7 2.6	こめ	ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん にら	ごぼう たまねぎ もやし ねぎ

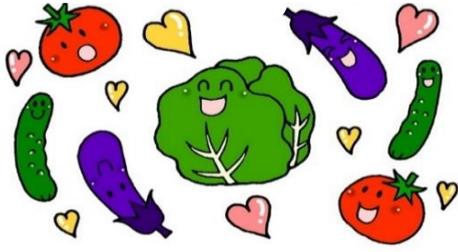
たなばたこんだて

ちさんちしょう  
こんだて  
豚肉・じゃがいも  
もやし



7・8月の平均栄養量 エネルギー610kcal たんぱく質22.0g 脂質18.9g 塩分2.4g

【アレルギーぶっつ】  
☆…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。