

7・8月の給食献立予定表

矢板市立矢板東学校給食共同調理場
(東小学校内) 栄養教諭 金武

日付 7月	献立名	主な材料 (※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。)						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
	【赤】体をつくるもとになる		【緑】体のちょうしをととのえる			【黄】エネルギーのもとになる			
	たんぱく質	無機質	ビタミン			炭水化物	脂質		
	1群	2群	3群	4群	その他野菜・くだもの	5群	6群		
1 火	ごはん ◆アジあおさフライ(ソース) 切りほし大こんのいために なすときぬさやのみそしる ■牛にゅう	肉・魚・卵・大豆 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	乳・小魚・海そう	牛乳				米 パン粉 でん粉 砂糖 牛乳	
2 水	ごはん セルフジャンバラヤのぐ ●プレーンオムレツ コンソメ野さいスープ ■牛にゅう	鶏肉 ウィンナー 鶏卵	ベーコン	牛乳	ビーマン トマト にんじん 唐辛子 にんじん ほうれん草 にんじん ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし にんにく さやえんどう キャベツ	米 油 地粉 じゃがいも	633 23.7 21.1 2.6 638 27.6 19.8 2.1 669 25.9 20.7 2.1 608 26.2 23.4 2.2 648 22.8 20.2 2.1 623 22.2 20.6 2.2 611 27.7 15.4 2.3 624 27.7 19.3 2.4 620 23.6 26.4 2.4 646 24.0 17.0 2.0 618 23.0 23.6 2.2 619 22.0 10.9 2.2 684 20.3 26.8 2.5 18 金 給食はありません。	
3 木	ごはん ▲ねぎしおぶたどんのぐ ◆ポークしゅうまい(2c) わかめスープ ■牛にゅう	豚肉	豆腐	牛乳	にんじん チンゲン菜 にんじん ほうれん草	もやし ねぎ にんにく レモン 玉ねぎ しょうが 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 油	633 23.7 21.1 2.6 638 27.6 19.8 2.1 669 25.9 20.7 2.1 608 26.2 23.4 2.2 648 22.8 20.2 2.1 623 22.2 20.6 2.2 611 27.7 15.4 2.3 624 27.7 19.3 2.4 620 23.6 26.4 2.4 646 24.0 17.0 2.0 618 23.0 23.6 2.2 619 22.0 10.9 2.2 684 20.3 26.8 2.5 18 金 給食はありません。	
4 金	ごはん セルフツナマヨサンドのぐ 夏野さいのミネストローネ ■ヨーグルト ■牛にゅう	ツナ	ヨーグルト	牛乳	トマト ビーマン パセリ	玉ねぎ なす セロリー 枝豆 とうもろこし にんにく	小麦粉 砂糖 卵不使用マヨネーズ パン粉 砂糖 油	ショートニング 卵不使用マヨネーズ 油	
7月	ごはん セルフガパオライスのぐ ◆星形コロッケ ●七夕じる 七夕デザート ■牛にゅう	鶏肉	かまぼこ 錦糸卵	牛乳	にんじん ピーマン 唐辛子 バジル	玉ねぎ にんにく レモン 玉ねぎ にんじん オクラ みかん ふどう	米 砂糖 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 豚脂 油 砂糖	633 23.7 21.1 2.6 638 27.6 19.8 2.1 669 25.9 20.7 2.1 608 26.2 23.4 2.2 648 22.8 20.2 2.1 623 22.2 20.6 2.2 611 27.7 15.4 2.3 624 27.7 19.3 2.4 620 23.6 26.4 2.4 646 24.0 17.0 2.0 618 23.0 23.6 2.2 619 22.0 10.9 2.2 684 20.3 26.8 2.5 18 金 給食はありません。	
8 火	ごはん ■チーズ入りトマトハンバーグ ほうれん草のサラダ オニオングループ ■牛にゅう	豚肉 鶏肉	ベーコン	牛乳	トマト ほうれん草 にんじん にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 砂糖 油	633 22.2 20.6 2.2 623 22.2 20.6 2.2 611 27.7 15.4 2.3 624 27.7 19.3 2.4 620 23.6 26.4 2.4 646 24.0 17.0 2.0 618 23.0 23.6 2.2 619 22.0 10.9 2.2 684 20.3 26.8 2.5 18 金 給食はありません。	
9 水	ごはん モロのカレージュウやき 肉野さいいため じゃがいものみそしる ■牛にゅう	モロ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ もやし にんにく しょうが	米 油 でん粉 油	633 23.7 21.1 2.6 638 27.6 19.8 2.1 669 25.9 20.7 2.1 608 26.2 23.4 2.2 648 22.8 20.2 2.1 623 22.2 20.6 2.2 611 27.7 15.4 2.3 624 27.7 19.3 2.4 620 23.6 26.4 2.4 646 24.0 17.0 2.0 618 23.0 23.6 2.2 619 22.0 10.9 2.2 684 20.3 26.8 2.5 18 金 給食はありません。	
10 木	ごはん ●▲トマトの中か風たまごとじ ひややっこ(しょうゆ) 米このワンタンスープ ■牛にゅう	鶏肉 鶏卵	豆腐	牛乳	トマト にら にんじん チンゲン菜	玉ねぎ きくらげ もやし しいたけ	米 砂糖 油 ごま油 パン粉 砂糖 油	633 23.7 21.1 2.6 638 27.6 19.8 2.1 669 25.9 20.7 2.1 608 26.2 23.4 2.2 648 22.8 20.2 2.1 623 22.2 20.6 2.2 611 27.7 15.4 2.3 624 27.7 19.3 2.4 620 23.6 26.4 2.4 646 24.0 17.0 2.0 618 23.0 23.6 2.2 619 22.0 10.9 2.2 684 20.3 26.8 2.5 18 金 給食はありません。	
11 金	ごはん ◆シェル型パン ◆メンチカツ(ソース) マヨキャベツ ■コーンチャウダー ■牛にゅう	豚肉 鶏肉 大豆粉	牛乳 生クリーム	牛乳	脱脂粉乳 玉ねぎ キャベツ にんじん バセリ	玉ねぎ とうもろこし にんにく	小麦粉 砂糖 パン粉 砂糖 油 米粉 油	ショートニング 卵不使用マヨネーズ 油	
14 月	ごはん いわしのみそに きゅうりとわかめのすのもの とりしお肉じゃが ■牛にゅう	いわし みそ	わかめ	牛乳	トマト にら にんじん さやいんげん	玉ねぎ (にんにく)	米 砂糖 でん粉 春雨 砂糖 じゃがいも 砂糖 油	633 23.7 21.1 2.6 638 27.6 19.8 2.1 669 25.9 20.7 2.1 608 26.2 23.4 2.2 648 22.8 20.2 2.1 623 22.2 20.6 2.2 611 27.7 15.4 2.3 624 27.7 19.3 2.4 620 23.6 26.4 2.4 646 24.0 17.0 2.0 618 23.0 23.6 2.2 619 22.0 10.9 2.2 684 20.3 26.8 2.5 18 金 給食はありません。	
15 火	ごはん ▲のりふりかけ ●あつやきたまご ゆかりあえ こおりどうふのとうにゅうじる ■牛にゅう	のり	鶏卵	牛乳	にんじん ゆかり にんじん ほうれん草	もやし きゅうり ねぎ	米 砂糖 ごま 砂糖 でん粉 油	633 23.7 21.1 2.6 638 27.6 19.8 2.1 669 25.9 20.7 2.1 608 26.2 23.4 2.2 648 22.8 20.2 2.1 623 22.2 20.6 2.2 611 27.7 15.4 2.3 624 27.7 19.3 2.4 620 23.6 26.4 2.4 646 24.0 17.0 2.0 618 23.0 23.6 2.2 619 22.0 10.9 2.2 684 20.3 26.8 2.5 18 金 給食はありません。	
16 水	ごはん 夏野さいのキーマカレー ふくじんづけ マリネ風サラダ ■のむヨーグルト	鶏肉	ハム	牛乳	ピーマン トマト 唐辛子 しその葉 ブロッコリー にんじん	玉ねぎ なす 枝豆 とうもろこし にんにく しょうが ウンコ レーズン レモン 白いんげん豆 大根 きゅうり なす 蓮根 しょうが もやし レモン	米 米粉 油	633 23.7 21.1 2.6 638 27.6 19.8 2.1 669 25.9 20.7 2.1 608 26.2 23.4 2.2 648 22.8 20.2 2.1 623 22.2 20.6 2.2 611 27.7 15.4 2.3 624 27.7 19.3 2.4 620 23.6 26.4 2.4 646 24.0 17.0 2.0 618 23.0 23.6 2.2 619 22.0 10.9 2.2 684 20.3 26.8 2.5 18 金 給食はありません。	
17 木	ごはん ◆パックうどん おきなわそば風うどんのしる ◆春まき ▲パンパンジーサラダ ■牛にゅう	豚肉 さつま揚げ	鶏肉 みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん にんじん 唐辛子	ねぎ きくらげ しょうが 玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ もやし きゅうり 玉ねぎ しょうが にんにく レモン	うどん 油 小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉 油 豚脂 ショートニング 砂糖 ごま ごま油	633 23.7 21.1 2.6 638 27.6 19.8 2.1 669 25.9 20.7 2.1 608 26.2 23.4 2.2 648 22.8 20.2 2.1 623 22.2 20.6 2.2 611 27.7 15.4 2.3 624 27.7 19.3 2.4 620 23.6 26.4 2.4 646 24.0 17.0 2.0 618 23.0 23.6 2.2 619 22.0 10.9 2.2 684 20.3 26.8 2.5 18 金 給食はありません。	
18 金	給食はありません。	夏(6~8月頃)が旬の食品						※地域や品種によって異なります。	
		【緑黄色野菜】しそ(大葉)、トマト、ミニトマト、かぼちゃ、ピーマン、パプリカ、さやいんげん、ゴーヤ、ししとう、モロヘイヤ、オクラ、バジル							
		【淡色野菜他】レタス、とうもろこし、なす、ズッキーニ、セロリー、きゅうり、にんにく、みょうが、らっきょう、枝豆、きくらげ							
		【果物類】スイカ、メロン、マンゴー、ブルーベリー、ラズベリー、桃、プラム、アプリコット、ライチ、パイン、イチジク、ぶどう							
		【魚介類】アジ、アユ、イワシ、アナゴ、カジキマグロ、カマス、カワハギ、カンパチ、キス、スズキ、タチウオ							
28 木	給食はありません。								
29 金	◆パックうどん セルフサラダうどんのぐ (めんつゆ) 野さい入り肉だん子 (1,2年1c、3年~2c) フルーツアセロラゼリーあえ ■牛にゅう	ツナ わかめ にんじん トマト にんじん 玉ねぎ りんご ねぎ しょうが キャベツ 枝豆 みかん パイン 桃 アセロラ りんご 牛乳			もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ きくらげ しょうが 玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ もやし きゅうり 玉ねぎ しょうが にんにく レモン みかん パイン 桃 アセロラ りんご	うどん 卵不使用マヨネーズ 油 砂糖 でん粉 豚脂 油 砂糖 油	662 21.5 18.0 2.7		

【食物アレルギー表示】 ◆小麦(調味料類の微量成分を除く)
 【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準(8~9歳) エネルギー: 650kcal たんぱく質: 26.8g 脂質: 18.1g 食塩相当量: 2.0g未満
 今月の平均 エネルギー: 635kcal たんぱく質: 24.1g 脂質: 20.2g 食塩相当量: 2.2g
 ※記載している栄養価は、小学校中学年の量で計算しています(低学年: 530kcal、高学年: 780kcal)。実際の摂取量には個人差があります。