



7・8月

給食献立予定表

矢板市立片岡学校給食共同調理場
(小学校)

日付	こんだてめい ※毎日牛乳(200ml)がです。 ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。	おもなざいりょう (※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 [kcal] たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		【赤】体をつくるものになる		【緑】体の調子をととのえる		【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	5群	6群	
		肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・いも・砂糖	油・バター・ごま	
1 金	はちみつバターパン チキンチーズ焼き イタリアンサラダ ニョッキのクリームに		脱脂粉乳 チーズ		キャベツ きゅうり コーン	小麦 砂糖 はちみつ パン粉	ショートニング	625 28.0 21.0 3.2
4 月	セルフおさかなどん(ごはん) (おさかなどんのぐ) ポークしゅうまい② とうふとチンゲン菜のみそ汁			にんじん	ごぼう えだまめ しょうが こんにゃく たまねぎ しょうが 小麦粉	米 砂糖 パン粉 でん粉		637 27.3 19.0 2.1
5 火	食パン チョコクリーム 野菜かきあげ ゆかりあえ にこみうどん		脱脂粉乳		たまねぎ ごぼう ちりめんじゃこ にんじん にんじん ほうれん草	小麦 砂糖 チョコクリーム 小麦粉	ショートニング サラダ油	659 24.9 28.7 3.2
6 水	セルフ五目ごはん(ごはん) (五目ごはんのぐ) あつやきたまご ゆばとわかめのみそ汁			にんじん	しいたけ ごぼう かんぴょう たけのこ えだまめ	米 砂糖	サラダ油	637 24.5 17.5 2.5
7 木	ごはん 星のコロッケ チーズサラダ 七塔そうめん汁 七塔ゼリー				たまねぎ キャベツ きゅうり コーン ねぎ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉の	サラダ油	637 16.9 15.9 2.4
8 金	コッパパン とり肉のバーベキューソース コーンサラダ 白いんげんのポタージュ		脱脂粉乳		にんにく 生姜 りんご たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	小麦 砂糖 砂糖 でん粉 ドレッシング バター ルウ	ショートニング サラダ油	647 29.3 25.0 3.0
11 月	ごはん きびなごのフライ② ちくわのごまドレッシングサラダ ビルマ汁【給食いびき：益子町】				キャベツ コーン たまねぎ なす いんげん	米 じゃがいも でん粉	サラダ油	598 20.0 15.9 1.7
12 火	きなこトースト ブロッコリーとツナのサラダ スパゲティきのこシチュー		脱脂粉乳		コーン にんじん ほうれん草	小麦 砂糖 砂糖	ショートニング マーガリン ごま油	672 25.6 26.4
13 水	むぎごはん ハムマリネサラダ ポークカレー 県産ヨーグルト		脱脂粉乳		キャベツ きゅうり たまねぎ たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	米 大麦 でん粉 砂糖 マーガリン	ショートニング サラダ油	782 21.7 25.6 2.1
14 木	ごはん わふうハンバーグ 青じそサラダ【矢板高レシピ】 とうふとわかめのみそ汁				たまねぎ りんご にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	米 でん粉 砂糖 マーガリン	ごま 春雨 砂糖 はちみつ	670 25 19.9 2.5
15 金	こめこパン トマトオムレツ 焼きそば フルーツあんぱんどうふあえ		脱脂粉乳		たまねぎ キャベツ もやし みかん もも パイナップル	小麦 砂糖 米	ショートニング	611 21.8 20.3 2.6
19 火	セルフフィッシュフライ(パン) (白みぎかなフライ) コールスローサラダ ミネストローネスープ		脱脂粉乳		キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん セロリー トマト にんにく	小麦 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	ショートニング サラダ油	621 24 20.6 2.9
20 水	ごはん ビビンバ(焼き肉) ビビンバ(ナムル) 肉だんごとはるさめのスープ はちみつレモンゼリー				にんにく しらたき こまつな にんじん にんじん チンゲン菜 しいたけ しょうが	米 砂糖	ごま油	734 24.5 20.1 2.6
<h2 style="display: inline;">8月</h2>								
29 月	ごはん かいそうサラダ 夏野菜カレー アセロラゼリー				もやし きゅうり コーン たまねぎ なす しいたけ えだまめ 白いんげん	米 ルウ		649 18.7 17.0 2.6
30 火	バターパン 野菜肉だんご② コーンサラダ ナポリタン		脱脂粉乳		たまねぎ えだまめ ぐわい ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン キャベツ にんにく たまねぎ マッシュルーム	小麦 砂糖 ショートニング マーガリン	ごま ドレッシング	585 23.1 22.2 2.7
31 水	ごはん さんまうめに 五目きんぴら にらたま汁				こんにゃく にんじん にら	米 砂糖	サラダ油	610 23.2 17.5 2.1

小学校中学年1食あたりの学校給食摂取基準
 エネルギー：650kcal (7月の平均) エネルギー：656kcal (8月の平均) エネルギー：615kcal
 たんぱく質：26.4g たんぱく質：24.1g たんぱく質：21.6g
 脂質：17.8g 脂質：21.2g 脂質：18.9g
 食塩相当量：2.0g 食塩相当量：2.6g 食塩相当量：2.4g

※記載している栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の量で計算しています。実際の摂取量には個人差があります。
 ※米は矢板市産のコシヒカリ、牛乳は栃木県産を使用しています。その他、肉・野菜類も県産や国産を多く使用しています。
 ※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。