

# 7・8月のきゅうしょくこんだてよていひょう

矢板市立矢板中央学校給食  
共同調理場 (矢板小学校内)

日付	こんだてめい ※ 牛乳は毎日出ます。	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ありませんのでご注意ください)						栄養価
		【赤】体をつくるものになる		【緑】体のちようしをとどのえる		【黄】エネルギーのもとになる		174kcal
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質(%)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(%)
		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	食塩相当量(%)
7月 1 木	キムたくごはん (むぎごはん)					こめ むぎ		639
	(キムたくごはんのぐ)	ふたにく		にんじん	はくさい たまねぎ りんご だいこん		ごま ごまあぶら	27.7
	シューマイ	ふたにく とり			たまねぎ	こむぎこ		20.4
	わかめのちゅうかスープ	ほたて とうふ	わかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが	じゃがいも		2.9
2 金	こめこパン		だっしふんにゅう			こめこ こむぎこ さとう	ショートニング	635
	ひやしサラダうどん (うどん)					うどん		23.8
	(やさい)	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり		ごま	24.2
	えびいかかきあげ	えび いか		しゆんぎく にんじん	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	あぶら	2.2
5 月	むぎごはん					こめ むぎ		708
	なつやさいカレー	ふたにく		トマト にんじん かひちゅ ビーマン	たまねぎ なす えだまめ にんにく しょうが		あぶら	23.6
	ココロサラダ【矢高レンピ】	だいす ハム		にんじん	きゅうり コーン	さとう	ごま マヨネーズ	21.9
	パイナップル				パイナップル			2.3
6 火	しょくパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	648
	ブルーベリージャム				ブルーベリー	さとう		26.3
	チキンのチーズやき	とりにく	チーズ	パセリ あかビーマン		パンこ		24.1
	コーンサラダ				コーン きゅうり キャベツ		ドレッシング	2.9
	かぼちゃのポタージュ		ぎゅうにゅう	かぼちゃ ブロccoli	たまねぎ	クルトン	あぶら	
7 水	わかめごはん		わかめ			こめ		648
	ほしのコロック	とりにく ふたにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	19.6
	たんざくサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ こんにゃく			20.1
	そうめんじる	うすらたまご ナルト		オクラ にんじん	ねぎ しいたけ	そうめん		2.9
	たなばたゼリー				ブルーベリー みかん	さとう		
8 木	むぎごはん					こめ むぎ		612
	いわしのマーマレードに	いわし			マーマレード	さとう		27.3
	ゴーヤチャンプルー	ふたにく たまご とうふ かつおぶし		ゴーヤ にんじん	たまねぎ		あぶら	17.7
	なすのみそしる	みそ		こまつな にんじん	なす たまねぎ			1.7
9 金	スラッピージョー (スライスコッペパン)		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	608
	(スラッピージョーのぐ)	ふたにく		にんじん	たまねぎ	パンこ さとう	バター	25.8
	なつやさいのスープ	ベーコン		かぼちゃ トマト	たまねぎ コーン セロリ スッキーニ	じゃがいも	あぶら	16.9
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト					3.2
12 月	ガバオライス (むぎごはん)					こめ むぎ		692
	(ガバオライスのぐ)	ふたにく		にんじん ビーマン	たまねぎ にんにく レモン	さとう	あぶら	24.4
	にくだんごのはるさめスープ	とりにく ふたにく		にら にんじん	たけのこ ねぎ たまねぎ	はるさめ		22.9
	あんにんフルーツ		ぎゅうにゅう		みかん			1.7
13 火	セルフサンド (スライスまるパン)		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	672
	(かぼちゃひきにくフライ)	ふたにく		かぼちゃ	たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら	26.5
	ハムチーズサラダ	ハム	チーズ	ブロッコリー	キャベツ きゅうり		ドレッシング	27.9
	サマーシチュー	とりにく		トマト	たまねぎ えだまめ コーン にんにく レモン	じゃがいも	バター	2.8
14 水	むぎごはん					こむぎこ さとう		655
	チンジャオロース	ふたにく		ビーマン にんじん	たけのこ しいたけ しょうが にんにく	でんぷん	あぶら	27.9
	てんぐにらまんじゅう	ふたにく		にら	キャベツ ねぎ しょうが にんにく	こむぎこ		19.7
	かんぴょうのちゅうかスープ	とうふ		トマト チンゲンサイ	なす ねぎ かんぴょう しょうが			2.1
15 木	むぎごはん					こめ むぎ		650
	かつおフライ	かつお				パンこ こむぎこ	あぶら	23.5
	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ さつまあげ		にんじん いんげん	きりぼしだいこん こんにゃく	さとう	あぶら	17.5
	ピルマじる【給食めぐり 益子町】	ふたにく		トマト にんじん	なす たまねぎ	じゃがいも	あぶら	2.1
16 金	ジャージャーめん (めん)					ちゅうかめん		649
	(ジャージャーめんのぐ)	ふたにく みそ		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが	さとう	あぶら	28.3
	パンパンジーサラダ			にんじん	だいこん きゅうり もやし		ドレッシング	20.8
	れいとうみかん				みかん			3.7
19 月	むぎごはん					こめ むぎ		639
	わふうおろしハンバーグ	とりにく ふたにく			たまねぎ だいこん たもぎだけ まいたけ	さとう	あぶら	26.7
	うめかつおあえ	かつおぶし		こまつな にんじん	キャベツ うめ			19.7
	とうふとわかめのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	わかめ		たまねぎ ねぎ			2.0
20 火	ナン					ナン		592
	キーマカレー	ふたにく しろういげんまめ		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら	24.0
	ひじきとまめのサラダ	しろういげんまめ あひいんげんまめ	ひじき	ブロッコリー にんじん	キャベツ えだまめ		ドレッシング	21.3
	フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん パイン もも	さとう		3.4
 <h2 style="text-align: center;">夏休み (7月21日~8月29日)</h2>								
8月 30 月	むぎごはん					こめ むぎ		701
	なつやさいカレー	ふたにく		トマト かぼちゃ にんじん	たまねぎ スッキーニ なす しいたけ えだまめ コーン		あぶら	20.2
	ふくじんづけ				だいこん きゅうり なす れんこん			18.0
	いちごのゼリーあえ	とうにゅう			いちご もも りんご	さとう		2.5
31 火	パンパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	628
	ひやしちゅうか	たまご	わかめ		きゅうり キャベツ もやし	ちゅうかめん	ごま	25.2
	やさいにくだんご	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ ねぎ りんご	さとう	ごま	19.8
	えだまめ				えだまめ			3.8

※ 献立は、仕入れや天候等の都合により変更となることがあります。

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.0g 脂質：18.0g 食塩相当量：2.0g  
7・8月の平均 エネルギー：649kcal たんぱく質：25.1g 脂質：20.8g 食塩相当量：2.6g  
※ 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。



七夕献立