

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 | 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 | | しゅんぎく 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 しろういんげんまめ | | 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 | しろういんげんまめ 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 |
|  8月 夏休み (7月21日~8月29日) | | | | | | | | |
| 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 | パイナップル | | 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