

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		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のでご注意ください)				栄養価		
	※ 牛乳は毎日出ます。		【赤】 体をつくるものになる		【緑】 体のちようしをととのえる		【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	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食分 - kcal	
								たんぱく質 (g)	
								脂質 (g)	
								食塩相当量 (g)	
7月 1 金	バターロールパン					パン	マーガリン	656	
	チキンのチーズやき	給食めぐり 那須烏山市	とりにく	チーズ	パセリ あかピーマン	パンこ		27.6	
	ハムのサラダ		ハム		アスパラガス	キャベツ きゅうり	ドレッシング	28.7	
	かぼちゃのポターシュ			なまクリーム ぎゅうじゅう	かぼちゃ にんじん パセリ		あぶら	2.8	
4 月	ガバオライス (むぎごはん)					こめ むぎ		695	
	(ガバオバジルいため)		とりにく		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく レモン	あぶら	25.3	
	にくだんごとはるさめのスープ		とりにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ	はるさめ	19.3	
5 火	フルーツあんじんどうふ	アズリート レシビ		ぎゅうじゅう		みかん		1.9	
	チーズこめこパン			チーズ		こめこパン		640	
	やさいかきあげ				にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	あぶら	21.3	
	ひやしサラダうどん (うどん)					うどん		27.9	
6 水	(ツナサラダ)		ツナ	わかめ	にんじん	きゅうり もやし コーン	ごまドレッシング	2.4	
	むぎごはん					こめ むぎ		647	
	いわしのピリからに		いわし			さとう		28.8	
	ゴーヤチャンプル				にんじん ピーマン	ゴーヤ たまねぎ	あぶら	17.8	
7 木	だいこんのみそしる		みそ	わかめ	こまつな	だいこん ねぎ		2.1	
	ふりかけ		かつおぶし		かぼちゃ にんじん				
	わかめごはん			わかめ		こめ		635	
	ほしのコロケ		とりにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ	あぶら	18.2
8 金	たんざくサラダ	七夕献立		チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ こんにゃく		16.3	
	そうめんじる		たまご ナルト		オクラ にんじん	ねぎ	そうめん	2.9	
	たなばたゼリー					みかん	さとう		
	スライスコッペパン					パン		595	
11 月	スラッピージョー		ふたにく		にんじん	たまねぎ	パンこ さとう	バター	22.9
	コーンサラダ				ブロッコリー	コーン キャベツ きゅうり	ドレッシング	23.0	
	アスパラのクリームスープ		ベーコン	なまクリーム ぎゅうじゅう	アスパラガス	たまねぎ	バター	3.1	
	ごはん					こめ		656	
12 火	かつおフライ		かつお			こむぎこ パンこ	あぶら	23.5	
	はるさめサラダ		ハム		にんじん	もやし きゅうり	ドレッシング	19.1	
	ピリからみそしる		みそ ふたにく		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	じゃがいも	あぶら	2.0
	チャーチャーめん (めん)					ちゅうかめん		696	
13 水	(チャーチャーめんのぐ)		ふたにく		にんじん	だけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら	30.3
	バンバンジーサラダ				にんじん	きゅうり もやし だいこん	はるさめ	ドレッシング	23.3
	ヨーグルト			ヨーグルト				3.3	
	ごもくごはん (むぎごはん)					こめ むぎ		642	
14 木	(ごもくごはんのぐ)		とりにく あぶらあげ		にんじん	かんぴょう ごぼう えだまめ だけのこ しいたけ	さとう	あぶら	24.7
	だしまきたまご		たまご					16.5	
	なすとかぼちゃのみそしる		みそ		こまつな かぼちゃ にんじん	なす		2.5	
	ごはん					こめ		627	
15 金	ギョーザのねぎソース		ふたにく		にら	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	こむぎこ	あぶら	20.4
	もやしのナムル				こまつな	もやし	ごまあぶら	21.2	
	くきわかめのスープ		ふたにく	くきわかめ	にんじん	だけのこ もやし しいたけ	ごまあぶら	2.6	
	ココアトースト			コンデンスミルク		パン さとう	マーガリン	703	
19 火	にくだんご		とりにく			たまねぎ		22.0	
	ミネストローネ		ふたにく ベーコン		トマト あかピーマン にんじん	たまねぎ スッキーニ コーン セロリ	じゃがいも	あぶら	26.6
	フルーツのゼリーあえ					みかん パイナップル もも ぶどう	さとう	2.7	
	ナン					ナン		673	
20 水	なつやすいかレー		ふたにく		ピーマン にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ なす えだまめ にんにく しょうが	あぶら	24.6	
	あおじそサラダ				にんじん あおじそ	キャベツ きゅうり	はるさめ	ごま	21.2
	フローズンヨーグルト			ヨーグルト			さとう	3.1	
	ごはん					こめ		686	
29 月	わふうおろしハンバーグ		ふたにく とりにく			たまねぎ だいこん りんご にんにく	さとう	27.6	
	ひじきとツナとまめのサラダ		ツナ いんげんまめ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ		ごまあぶら	22.9
	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		2.7	
	むぎごはん					こめ むぎ		717	
30 火	やさいかレー		ふたにく		トマト かぼちゃ ピーマン にんじん	たまねぎ スッキーニ なす しょうが にんにく	あぶら	24.1	
	こんにゃくサラダ		ハム		ブロッコリー	えだまめ コーン こんにゃく		19.2	
	フルーツヨーグルトあえ			ヨーグルト		みかん パイナップル もも	さとう	2.4	
	ミルクパン			ぎゅうじゅう		パン		653	
31 水	シューマイ		ふたにく			たまねぎ	こむぎこ	26.8	
	ひやしちゅうか		ハム たまご	わかめ	にんじん	もやし きゅうり キャベツ	ちゅうかめん	ごまあぶら	22.0
	えだまめ					えだまめ		4.3	
	むぎごはん					こめ むぎ		595	
8月	ホキのカレーしょうゆやき		ホキ					25.9	
	きりほしだいこんのベーコンに		ベーコン あぶらあげ きつまあげ		にんじん	きりほしだいこん しいたけ	さとう	あぶら	13.1
	なすのみそしる		みそ		こまつな にんじん	なす ねぎ		2.2	

※ 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：657kcal たんぱく質：24.6g 脂質：21.2g 食塩相当量：2.7g
※ 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。

