

# 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あ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<br>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<br>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 |
|           | かぼちゃのポターージュ     |                |   | なまクリーム ぎゅうじゅう | かぼちゃ にんじん パセリ      | たまねぎ                     |                 | 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            | さとう             | 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<br>レシビ   |   | ぎゅうじゅう        |                    | みかん                      | さとう             |            | 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                 | こむぎこ            | 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  |
|           | ほしのコロック         |                | 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                 | はるさめ            | 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 |
|           | パンパンシーサラダ       |                |   |               | 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 ごま     | 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 ごま   | 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。

