

7・8月のきゅうしょくこんだてよていひょう

令和6年度
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おりませんのでご注意ください)						栄養価		
		【赤】体をつくるもとになる		【緑】体のちょうしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		1kcal	たんぱく質(g)	
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)	
		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		食塩相当量(g)	
7月 1月	ませごはん(むぎごはん)					こめ むぎ		605		
	(ませごはんのぐ)	とりにく		にんじん	たけのこ しいたけ しめじ ごぼう かんぴょう	さとう	あぶら	23.6		
	ひややっこ	とうふ						16.0		
	なめことあおさのみそしる	みそ	あおのり	にんじん	なめこ ねぎ だいこん			2.3		
2火	きゅうにゅう									
	ぎゅうにゅうパン		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	622		
	ホークビーンズ	ぶたにく だいず ベーコン		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら	22.4		
	チーズいりコールスローサラダ		チーズ		キャベツ きゅうり コーン	さとう	あぶら	21.7		
3水	サイダーゼリー				レモン	さとう		2.1		
	ぎゅうにゅう									
	ごはん					こめ		636		
	シューマイ	ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ		25.8		
4木	チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン にんじん	たけのこ にんにく しょうが しいたけ	さとう	あぶら	19.4		
	かんぴょうのちゅうかスープ	ほたて とうふ		さやいんげん にんじん	かんぴょう しょうが ねぎ	でんぷん	ごまあぶら	3.1		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ごはん					こめ		590		
5金	さばのしおやき	さば						24.0		
	きりほしだいこんのベーコンにかほちやのみそしる	ベーコン		にんじん	きりほしだいこん こんにゃく	さとう	ごまあぶら	16.4		
	かほちやのみそしる	みそ		かほちや こまつな にんじん	たまねぎ			3.1		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
6土	バターロール					こむぎこ さとう	ショートニング マーガリン	621		
	ほしのコロック	ぶたにく とりにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ	あぶら	17.8		
	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		ドレッシング	29.0		
	そうめんじる	ナルト たまご		オクラ にんじん	ねぎ	そうめん		3.2		
7日	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ごはん					こめ		604		
	わふうおろしハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ だいこん しょうが にんにく	さとう		24.7		
	やさいののりすあえ		のり	ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら	18.3		
8月 1月	わかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ	こまつな	たまねぎ			2.1		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ひやしうどん(うどん)					うどん		624		
	(ゆでやさい)	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし		ごまあぶら	19.2		
2火	やさいかきあげ			にんじん しゆんぎく	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	あぶら	24.7		
	ヨーグルト		ヨーグルト					1.8		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	むぎごはん					こめ むぎ		632		
3水	なっとう	なっとう						25.4		
	なっとうの日									
	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく とうふ たまご かつおぶし		ピーマン ゴーヤ にんじん	たまねぎ		あぶら	18.3		
	じゃがいもにとらのみそしる	みそ		にら	たまねぎ	じゃがいも		1.8		
4木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ガバオライス(ごはん)					こめ		677		
	(ガバオふうパジルいため)	とりにく		ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく レモン	さとう	あぶら	24.6		
	にくだんごとフォーのスープ	とりにく ぶたにく		にんじん にら	たけのこ	でんぷん		20.7		
5金	とうにゅうプリン	とうにゅう			みかん	さとう		1.7		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	フィッシュバーガー(パン)		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	606		
	(しろみざかなフライ)	タラ				パンこ こむぎこ	あぶら	21.7		
6土	ハムマリネサラダ	ハム		パセリ	キャベツ たまねぎ きゅうり		ドレッシング	27.7		
	サマースープ	ワインナー		にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ	じゃがいも		3.0		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	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	648		
7日	マーシャルビーンズ	だいず				さとう		23.0		
	あまずにくだんご	とりにく			たまねぎ			28.8		
	にんじんしりしり	たまご ツナ		にんじん		さとう		2.5		
	なつやさいのミネストローネ	ぶたにく		ピーマン にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリ にんにく スッキーニ コーン	じゃがいも	あぶら			
8月 1月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	むぎごはん					こめ むぎ		671		
	なつやさいかレー	ぶたにく		ピーマン にんじん トマト かほちや	たまねぎ なす えだまめ にんにく しょうが		あぶら	21.4		
	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 さとう	ごまあぶら	20.5		
2火	キャンディチーズ		チーズ					2.4		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ごはん					こめ		610		
	かつおかツ	かつお			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ	あぶら	21.4		
3水	やさいのちゅうかあえ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら	18.1		
	ピルマじる	ぶたにく		にんじん トマト さやいんげん	なす たまねぎ	じゃがいも	あぶら	2.6		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ジャージャーメン(ちゅうかめん)	ぶたにく みそ		にんじん	たけのこ ねぎ しいたけ しょうが	こむぎこ	ごまあぶら	689		
4木	(にくみそソース)					さとう でんぷん	ごまあぶら	29.3		
	ひじきのナムル	いんげんまめ	ひじき	にんじん	もやし きゅうり えだまめ	さとう	ごまあぶら ごま	22.3		
	ラムネゼリー				レモン	さとう		3.6		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
5金	夏休み(7月22日~8月27日)	給食はありません								
	28水	給食はありません								
	29木	むぎごはん					こめ むぎ		687	
		やさいかレー	ぶたにく		にんじん かほちや トマト	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら	20.0	
ぶくじんづけ					だいこん きゅうり なす れんこん			18.1		
フルーツのゼリーあえ					みかん もも ぶどう	さとう		2.7		
30金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	チーズパン		だっしふんにゅう チーズ			こむぎこ さとう	ショートニング	590		
	フランクフルト	フランクフルト			キャベツ きゅうり	さとう		25.3		
	えだまめサラダ			ブロッコリー	えだまめ もやし		ドレッシング	27.7		
8月 1月	とうかんスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	とうがん しいたけ しょうが	でんぷん		2.8		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

※ 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：632kcal たんぱく質：23.1g 脂質：21.7g 食塩相当量：2.5g
※ 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。

