



7・8月給食献立予定表



矢板中

令和4年6月下旬配付
矢板市立矢板北学校給食
共同調理場 (矢板中内)

日付	※ 毎日牛乳(200ml)が出ます。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。	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 1344 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		【赤】体をつくるものになる		【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		
		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・海そう	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	

7月

3	月	ごはん 中華くらげ和え フルーツ杏仁豆腐 マーボー豆腐	くらげ 豆腐 豚肉 味噌		にんじん きゅうり だいこん もも缶 みかん缶 パイン缶	米 ごま ドレッシング	863 30.5 24.6 2.6
4	火	コッパンパン りんごジャム チキンオープン焼き ツナサラダ スパゲティーきのこシチュー	鶏肉 まぐろツナ ベーコン 鶏肉	チーズ 牛乳	赤ピーマン にんじん にんじん ほうれん草	コッパンパン ジャム パン粉 ドレッシング	833 41.6 26.3 3.6
5	水	セルフ五目ごはん(ごはん) (五目ごはんの具) 厚焼き卵 なめことわかめの味噌汁	鶏肉 卵 豆腐 味噌		にんじん しいたけ グリンピース かんぴょう ごぼう だけのこ	米 さとう サラダ油 さとう てん粉	770 28.0 19.4 3.1
6	木	わかめごはん 星のコロッケ ソース 短冊サラダ そうめん汁 七夕クレープ	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌 豆腐 味噌	わかめ わかめ		米 たまねぎ じゃがいも パイン缶 小豆缶 じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも さとう サラダ油	858 22.5 24.7 4.2

7月 金 県総体各種大会 (午前中授業 給食ありません)

10	月	ごはん 黒鶏から揚げ ひじきとツナの彩りナムル 豆腐とチンゲン菜の味噌汁	鶏肉 まぐろツナ 豆腐 油揚げ みそ		しょうが にんにく にんじん にんじん	米 でん粉 サラダ油 さとう ごま油 ごま	905 34.2 31.8 2.6
11	火	セルフいちごクリームサンド(コッパンパン) (いちごクリーム) ポテトささみカツ ソース カレースープ		クリーム 牛乳	いちご	コッパンパン さとう じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも さとう サラダ油	887 31.0 34.7 3.8
12	水	セルフピピンバ(ごはん) (焼肉) (ナムル) 肉団子と春雨のスープ	豚肉 鶏肉 豚肉		しょうが にんにく ぜんまい しらたき にんじん こまつな もやし	米 さとう ごま油 ごま油 ごま	819 29.7 24.4 3.0
13	木	ごはん ふりかけ アジカツ ソース 中華風春雨サラダ ピルマ汁※給食レシビ(益子町) チーズ	アジ スケソウダラ 豆乳 ハム 豚肉		たまねぎ にんじん もやし きゅうり たまねぎ なす いんげん	米 パン粉 小麦粉 てん粉 はるさめ さとう ごま油 じゃがいも	868 30.5 24.0 3.8
14	火	スライス丸パン ミルク(コーヒー) 鶏肉のバーベキューソース(鶏肉) (バベキューソース) コーンサラダ マカロニのクリーム煮 アセロラゼリー	鶏肉		レモン たまねぎ りんご とうもろこし キャベツ きゅうり	パン ミルク でん粉 サラダ油 ドレッシング	828 36.4 26.9 3.3
18	火	セルフサラダうどん(うどん) (サラダうどんの具) (めんつゆ) 野菜かき揚げ レモンタルト	まぐろツナ わかめ		にんじん にんじん しゅんぎく たまねぎ ごぼう	うどん 小麦粉 サラダ油 レモンタルト	806 20.3 35.1 2.6
19	水	ごはん ポークカレー 書いそサラダ※矢高レシビ フローズンヨーグルト	豚肉		にんじん にんじん	米 じゃがいも ルウ サラダ油 はるさめ さとう はちみつ ごま	977 26.6 23.6 2.9

7月 特別日課 (午前中授業 給食ありません)

8月 August ~ 夏休み ~ 規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけ、毎日元気に過ごしましょう!

8月

28	月	ごはん 夏野菜カレー じゃこチーズサラダ クリームヨーグルトみかん			にんじん ピーマン かぼちゃ トマト ちりめんじゃこ チーズ ヨーグルト	米 ルウ サラダ油 ドレッシング	883 26.3 25.2 3.1
29	火	冷やし中華(中華麺) (冷やし中華の具) (スープ) 春巻 かぼちゃのマフィン	たまご ハム 豚肉		きゅうり もやし	中華麺 ごま油	845 23.8 30.3 3.1
30	水	ごはん 餃子ロール チンジャオロースー ねぎのスタミナスープ	豚肉 鶏肉 大豆 豚肉		にんじん にんじん	米 パン粉 小麦粉 さとう さとう てん粉	772 29.4 21.1 2.3
31	木	ごはん 和風おろしハンバーグ(ハンバーグ) (おろしソース) ほうれん草の胡麻和え 豆腐とわかめの味噌汁	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ほうれん草 にんじん もやし	米 たまねぎ でん粉 さとう さとう ごま	851 32.7 25.0 2.8

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal たんぱく質：34.0g 脂質：28.0g 食塩相当量：2.5g
 今月の平均 エネルギー：844kcal たんぱく質：34.2g 脂質：27.6g 食塩相当量：3.1g
 ※ 記載している栄養価は、すべて飲用牛乳(200ml)を含めた数値です。なお、実際の摂取量には個人差があります。

