



7月献立予定表

日光市藤原学校給食センター(小学校)

平成29年度

日	曜	献立名			おもな材料と働き			エネルギー	ししつ
		主食	牛乳	おかず	ちやにくのもとになる(あか)	からだのちょうしをととのえる(みどり)	ねつやちからのもとになる(きいろ)		
3	月	ごはん		わふうおろしハンバーグ あさづけ みそしる(いりこ)	ぎゅうにゅう	にんじん	こめ	617kcal	18.5g
					ぶたにく ぎゅうにく とりにく あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ きぬさや しょうが りんご	じゃがいも さとう でんぷん あぶら		
4	火	コッペパン みかんジャム		やきそば ブロッコリーのサラダ すいか	ぎゅうにゅう	にんじん	パン	654kcal	18.7g
					ぶたにく いか	きゅうり キャベツ たまねぎ もやし ブロッコリー コーン すいか	あぶら ドレッシング		
5	水	わかめごはん		ひややっこ おひたし じゃがいものうまに	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	こめ	583kcal	15.1g
					とうふ ぶたにく あぶらあげ わかめ かつおぶし	にんじん たまねぎ キャベツ しらたき きぬさや	じゃがいも あぶら さとう でんぷん		
6	木	バターロール いちごジャム		じゃがいもカップグラタン スパゲティサラダ トマトスープ	ぎゅうにゅう	にんじん	パン	659kcal	28.7g
					ハム ベーコン たまご	きゅうり たまねぎ キャベツ トマト	じゃがいも スパゲティ あぶら ドレッシング		
7	金	五目ちらしごはん きざみのり		★たなばたこんだて★ きびなごフライ(2) ブロッコリーのナムル たなばたしる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう	ごぼう	こめ	644kcal	17.9g
					とりにく きびなご こんぶ とうふ たまご のり なると あぶらあげ	にんじん れんこん かんぴょう ブロッコリー もやし みつば	そうめん ごま ごまあぶら さとう		
10	月	ごはん		あじのしおやき きりこんぶのにつけ ぶたじる	ぎゅうにゅう	にんじん	こめ	592kcal	16.3g
					あじ だいす こんぶ ぶたにく とうふ さつまあげ みそ	たまねぎ だいこん キャベツ こんにゃく	じゃがいも あぶら さとう		
11	火	ごはん		はるまき チンジャオロースー とうがんのスープ	ぎゅうにゅう	にんじん	こめ	639kcal	22.5g
					ぶたにく とりにく とうふ	だけのこ ピーマン とうがん チンゲンサイ しいたけ	はるまきのかわ でんぷん さとう		
12	水	ごはん		なつやさいのカレー カムカムかいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん	じゃがいも	687kcal	21.7g
					ぶたにく とりにく わかめ ヨーグルト	たまねぎ なす かぼちゃ トマト キャベツ ズッキーニ いんげん きりほしだいこん	あぶら ドレッシング		
13	木	レースパン		サラダうどん にらまんじゅう(2) セノビーゼリー	ぎゅうにゅう	だいこん	パン	660kcal	19.0g
					まくろ かつおぶし ぶたにく わかめ	キャベツ にんじん きゅうり にら コーン レースン	うどん		
14	金	ごはん		ユーリンチー ナムル チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう	ねぎ	こめ	629kcal	19.2g
					とりにく とうふ ハム	にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん ちんげんさい えのき	でんぷん さとう いんげん豆 あぶら		
18	火	コッペパン ブルーベリージャム		にらとひきにくのスパゲティ ピーズサラダ ミニトマト(2)	ぎゅうにゅう	にんじん	パン	605kcal	20.0g
					ぶたにく ハム	たまねぎ パプリカ にら きゅうり キャベツ コーン トマト しめじ	スパゲティ あぶら ごまあぶら ドレッシング		
19	水	タコライス (ごはん)		★ちさんちしょうこんだて(たまねぎ)★ (タコライス) (ポイルキャベツ) もずくスープ パインゼリー	ぎゅうにゅう	にんじん	こめ	650kcal	19.8g
					ぶたにく チーズ とうふ もずく	たまねぎ トマト パプリカ キャベツ だけのこ もやし チンゲンサイ	あぶら ごまあぶら		
20	木	くろしょくパン レモンハニー		トマトオムレツ シーザーサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	パン	606kcal	23.0g
					たまご ハム チーズ とりにく	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ トマト	クルトン あぶら ドレッシング		
							7がつのへいぎん		
★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。					【小学校中学年一人一回当たりの学校給食摂取基準】			632kcal	20.2g
					エネルギー:640kcal、たんぱくしつ:24.0g、ししつ:21.0g、えんぷん:2.49g			24.1g	2.77g

