



7月献立予定表



日光市藤原学校給食センター(小学校)

日	曜	献立名			おもな材料と働き			エネルギーたんぱく質塩分
		主食	牛乳	おかず	血や肉になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力のもとになる(黄色)	
1	火	セルフドッグ		ソーセージ・ポイルキャベツ ミネストローネ グレープフルーツ	牛乳 いんげん豆 ぶた肉 ベーコン ソーセージ 粉チーズ	にんじん たまねぎ トマト きゃべつ ピーマン パセリ にんにく グレープフルーツ	パン 油 じゃがいも マカロニ	606kcal 23.9g 2.9g
2	水	ご飯		いわし梅じょう油煮 中華和え 豚汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 いわし みそ	にんじん たまねぎ ごぼう きゃべつ きゅうり こんにゃく だいこん	米 油 春雨 じゃがいも ごま ドレッシング	621kcal 23.4g 2.5g
3	木	ミルクパン チルドチョコ		カレーうどん こんにゃくサラダ 日向夏ゼリー	牛乳 とり肉 わかめ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ きゅうり コーン	パン ごま うどん ドレッシング チョコレート ゼリー	645kcal 26.4g 3.9g
4	金	ご飯		和風ハンバーグ きゅうり香り漬け みそ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 牛肉 わかめ 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ きゅうり ほうれんそう しょうが	米 じゃがいも さとう ごま油 でん粉	632kcal 24.6g 3.1g
7	月	いか天井		七夕献立 お浸し 七夕汁 天の川ゼリー	牛乳 とり肉 いか ナルト 豆腐 かつおぶし	にんじん もやし ほうれんそう ねぎ	米 油 小麦粉 ごま ゼリー	736kcal 26.1g 2.9g
8	火	黒パン		スパゲティナポリタン コールスローサラダ アップルシャーベット	牛乳 ウインナー ベーコン えび ハム 粉チーズ	にんじん たまねぎ トマト にんにく ピーマン コーン きゅうり きゃべつ りんご	パン スパゲティ ドレッシング オリーブオイル	646kcal 22.8g 3.3g
9	水	手巻きずし		(ツナ・きゅうり・梅びしお) トック入りピリ辛スープ すいか	牛乳 ぶた肉 えび のり まぐろツナ	にんじん たまねぎ きゅうり はくさい うめ にら コーン すいか	米 トック マヨネーズ	660kcal 25.3g 3.6g
10	木	米粉パン		チーズコロッケ 海藻サラダ サマーシチュー	牛乳 とり肉 チーズ わかめ こんぶ	たまねぎ きゃべつ トマト きゅうり コーン にんにく	パン 油 パン粉 じゃがいも ドレッシング ごま	631kcal 25.7g 3.2g
11	金	麦ご飯		なす入りドライカレー ブロッコリーサラダ レモンゼリー	牛乳 ぶた肉 牛肉	にんじん たまねぎ にんにく なす ピーマン トマト しょうが ブロッコリー きゅうり コーン	米 麦 油 ドレッシング ゼリー	650kcal 22.2g 2.1g
14	月	ご飯		えびしゅうまい(2) チンジャオロースー 卵スープ	牛乳 ぶた肉 えび 卵 ベーコン	にんじん たけのこ ピーマン もやし たまねぎ しょうが しいたけ きゃべつ	米 油 バター さとう でん粉 ごま油	634kcal 24.8g 2.5g
15	火	レーズンパン		冷やし中華 肉団子 オレンジ	牛乳 ハム 卵 ぶた肉 のり	にんじん きゅうり もやし きゃべつ オレンジ レーズン	パン 中華麺 ごま ごま油	653kcal 25.3g 4.2g
16	水	ご飯		焼き魚(さば) 五目ひじき 田舎汁	牛乳 大豆 とり肉 さば ひじき 豆腐 さつま揚げ みそ	にんじん だいこん はくさい こんにゃく ごぼう ねぎ	米 油 さとう さとう	679kcal 26.6g 2.3g
17	木	ご飯		地産地消献立(じゃがいも) じゃがいものそぼろ煮 厚焼き卵 磯和え	牛乳 ぶた肉 卵 ちくわ のり	にんじん たまねぎ ほうれんそう いんげん もやし しらたき	米 じゃがいも 油 さとう ごま	645kcal 23.1g 2.0g
18	金	ビビンバ丼		ワカメスープ とちおとめアイス	牛乳 ぶた肉 わかめ 豆腐	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう ぜんまい もやし にんにく いちご	米 油 さとう ごま ごま油	730kcal 26.2g 2.6g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

