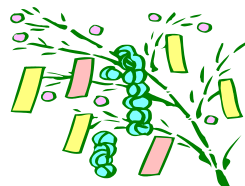




7月献立予定表



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 (kcal) たん白質 (g)
		主食	牛乳	副食	血や肉になる (赤)	熱や力のもとになる (黄色)	体の調子を整える (緑)	
1	金	ご飯		豚肉しょうが焼き 春雨サラダ みそ汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ 油揚げ ハム 卵	米 油 春雨 ごま	にんじん きゅうり もやし えのきたけ ほうれんそう しょうが	638kcal 28.9g
4	月	中華丼		ショウロンポウ かきたま汁	牛乳 ぶた肉 いか えび うずら卵 なた 卵	米 油 ごま油 小麦粉 でんぷん	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ かんぴょう しょうが にら	692kcal 29.4g
5	火	セルフ フィッシュバーガー		(メルルーサフライ・ボイルキャベツ) ミネストローネスープ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ベーコン チーズ いんげん豆 ヨーグルト	パン 油 じゃがいも マカロニ パン粉	にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン トマト パセリ にんにく	685kcal 23.2g
6	水	手巻きずし		(ツナ・きゅうり・梅) 豚汁 オレンジ	牛乳 のり ぶた肉 豆腐 みそ まぐろツナ	米 じゃがいも 油 マヨネーズ	にんじん たまねぎ コーン だいこん きゅうり ねぎ ごぼう こんにゃく オレンジ	649kcal 23.7g
7	木	黒パン ハチミツ&マーガリン		七夕献立 冷やしそうめん ちくわ磯辺揚げ ブロッコリーサラダ 天の川ゼリー	牛乳 卵 ハム ちくわ 青のり	パン そうめん 小麦粉 油 ごま ドレッシング	にんじん きゅうり もやし ブロッコリー コーン	706kcal 26.6g
8	金	ご飯		えびしゅうまい(2) カルビ炒め 中華スープ	牛乳 牛肉 豆腐 えび ハム	米 油 小麦粉	にんじん たまねぎ ピーマン チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく	670kcal 27.3g
11	月	わかめご飯		焼き魚(あじ) 根菜サラダ みそ汁 さくらんぼゼリー	牛乳 あじ 油揚げ みそ わかめ	米 マヨネーズ じゃがいも	にんじん ごぼう れんこん きゅうり かんぴょう コーン たまねぎ ほうれんそう ねぎ	685kcal 28.0g
12	火	米粉パン イチゴジャム		とり肉のラタトゥイユかけ クリームポタージュ ミルメーク	牛乳 とり肉 ベーコン いんげん豆	米粉 オリーブオイル バター	たまねぎ ズッキーニ パセリ なす パプリカ トマト にんじん コーン にんにく	692kcal 36.3g
13	水	キムチチャーハン		春巻き えび団子スープ ピーチコンポート	牛乳 ぶた肉 卵 えび	米 油 春雨 ごま油 さとう ごま	にんじん はくさい ほうれんそう にら もも しょうが にんにく	678kcal 20.0g
14	木	五穀ご飯		夏野菜カレー こんにゃくサラダ 福神漬け アセロラゼリー	牛乳 ぶた肉 わかめ	米 五穀米 油 ドレッシング じゃがいも	にんじん たまねぎ トマト ふくじんづけ かぼちゃ いんげん なす りんご きゅうり こんにゃく	695kcal 20.4g
15	金	ご飯		地産地消献立(じゃがいも・ほうれんそう) ピリ辛肉じゃが 冷ややっこ ごま和え	牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐 かつおぶし	米 じゃがいも 油 さとう ごま	にんじん たまねぎ ごぼう しらたき もやし ほうれんそう グリンピース	646kcal 24.0g
19	火	冷やし中華		スコッチエッグ 杏仁豆腐	牛乳 ハム 卵 ぶた肉 のり	中華麺 ごま油 ごま さとう	にんじん きゅうり もやし きゃべつ みかん もも パイン さくらんぼ	627kcal 20.5g
20	水	三色丼		田舎汁 ミニトマト(3)	牛乳 とり肉 たまご 豆腐 みそ	米 油 さといも さとう ごま	ほうれんそう だいこん ごぼう ごぼう こんにゃく トマト はくさい ほうれんそう しょうが	700kcal 29.4g

© こんだて さいりょう つごう へんこう ばあい
献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

