



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)	
2月	ご飯		おろしハンバーグ 中華和え みそ汁	牛乳 ぶた肉 わかめ 油揚げ みそ	米 油 じゃがいも さとう はるさめ でんぶん ごま	だいこん たまねぎ にんじん きゅうり りんご きやべつ ほうれんそう	638kcal 25.2g
3火	ミルクパン みかんジャム		とり肉レモンソース和え ブロッコリーサラダ レタスと卵のスープ リンゴゼリー	牛乳 とり肉 ベーコン 卵	パン 油 さとう でんぶん ドレッシング	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり レタス レモン	653kcal 27.0g
4水	中華丼		ポークしゅうまい ワカメスープ	牛乳 ぶた肉 いか えび ナルト 豆腐 わかめ	米 油 ごま油 でんぶん ごま	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ ねぎ	626kcal 29.8g
5木	食パン チョコパテ		焼きそば 杏仁豆腐	牛乳 ぶた肉 いか のり	パン 油 さとう 中華麺	にんじん きやべつ たまねぎ みかん もも パイン さくらんぼ	662kcal 23.1g
6金	かき揚げ天丼		七夕献立 キムチ和え 七夕汁 天の川ゼリー	牛乳 牛肉 とり肉 えび いか ナルト 豆腐 わかめ	米 油 小麦粉 ごま油	にんじん きゅうり だいこん しょうが ほうれんそう ねぎ	708kcal 22.5g
9月	麦ご飯		ポークカレー ツナサラダ 福神漬け ミニトマト(2)	牛乳 ぶた肉 まぐろツナ わかめ	米 麦 じゃがいも ドレッシング 油 ごま	にんじん たまねぎ きやべつ きゅうり タマト りんご しょうが にんにく	670kcal 21.0g
10火	パン		冷やし中華 てんぐにらまんじゅう ヨーグルト	牛乳 ハム 卵 ヨーグルト ぶた肉 のり	パン 中華麺 ごま ごま油	にんじん きゅうり もやし きやべつ にら パイン	644kcal 24.2g
11水	ビビンバ丼		野菜スープ アップルシャーベット	牛乳 ぶた肉 とり肉 うずら卵	米 油 ごま油	にんじん もやし きやべつ ほうれんそう たまねぎ だいこん さやえんどう りんご	661kcal 26.4g
12木	黒パン イチゴ&マーガリン		照り焼きチキン イタリアンサラダ ミネストローネ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム えび いか チーズ	パン じゃがいも ドレッシング マカロニ 油	たまねぎ にんじん きゅうり パプリカ トマト にんにく パセリ	672kcal 30.2g
13金	ご飯		鮭チーズフライ 切り干し大根煮 豚汁	牛乳 鮭 ぶた肉 チーズ 豆腐 みそ さつま揚げ	米 油 じゃがいも さとう	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ たまねぎ こんにやく	673kcal 23.9g
17火	米粉パン		夏野菜スパゲティ コールスローサラダ とちおとめアイス	牛乳 ベーコン たこ ハム チーズ	パン スパゲティ ドレッシング オリーブオイル	にんじん たまねぎ ズッキーニ なす パプリカ きゅうり トマト きやべつ コーン にんにく	685kcal 27.3g
18水	わかめご飯		さばスタミナ焼き 磯和え みそ汁	牛乳 さば のり 豆腐 油揚げ みそ	米 油 ごま さといも	にんじん ほうれんそう もやし だいこん こんにやく なめこ ねぎ	659kcal 25.8g
19木	ご飯		地産地消献立(じゃがいも) じゃがいもの煮込み 冷ややっこ ごま和え	牛乳 ぶた肉 油揚げ 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 きやべつ ブロッコリー きゅうり さやえんどう しらたき	6485kcal 25.4g
20金	ご飯		ぶた肉しょうが焼き ごぼうサラダ むらくも汁 オレンジ	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 わかめ	米 マヨネーズ	にんじん きゅうり かんびょう コーン しょうが たまねぎ オレンジ	674kcal 25.3g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

