



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	水	中華丼		ほうれん草と豆腐のスープ 洋梨コンポート	牛乳 豆腐 ぶた肉 うずら卵 卵 いか えび	にんじん たまねぎ きくらげ はくさい たけのこ しょうが ほうれんそう ようなし	米 油 でん粉 さとう ごま油	632kcal 33.1g 2.9g
2	木	ミルクパン マーマレード		アンサンブルエッグ イタリアンサラダ サマーシチュー	牛乳 とり肉 卵 ハム チーズ	にんじん たまねぎ トマト アスパラ ブロッコリー きやべつ ビーマン パプリカ	パン 油 じゃがいも ドレッシング	629kcal 27.4g 2.6g
3	金	ご飯		おろしハンバーグ ブロッコリーごま和え 田舎汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 牛肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん ねぎ りんご きゅうり ブロッコリー ごぼう はくさい こんにゃく	米 さといも さとう でん粉 ごま	642kcal 25.9g 2.9g
6	月	ピタパン		チキンパテ ごぼうサラダ ポークビーンズ	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 ベーコン	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり かんぴょう コーン グリーンピース パセリ	ピタパン 油 さとう じゃがいも	648kcal 30.7g 2.7g
7	火	五目ちらしずし		七夕献立 星のコロッケ 七夕汁 天の川ゼリー	牛乳 とり肉 卵 のり ナルト 豆腐 たら	にんじん かんぴょう しいたけ れんこん ほうれんそう ごぼう ねぎ	米 油 パン粉 さとう ゼリー	624kcal 21.1g 2.9g
8	水	ミルクパン いちごジャム		スパゲティベスカトーレ ツナサラダ すいか	牛乳 わかめ ベーコン いか ほたて えび まぐろツナ チーズ	にんじん たまねぎ トマト にんにく パプリカ パセリ きゅうり きやべつ すいか	パン スパゲティ ドレッシング オリーブオイル ごま	636kcal 27.9g 3.1g
9	木	ご飯		ポークシュマイ(2) チンジャオロースー レタスと卵のスープ	牛乳 ぶた肉 卵 ベーコン	たまねぎ きやべつ たけのこ もやし ビーマン しいたけ レタス しょうが	パン 油 バター でん粉 ごま油	647kcal 25.8g 2.5g
10	金	麦ご飯		なす入りドライカレー 海藻サラダ アセロラゼリー	牛乳 ぶた肉 牛肉 わかめ こんぶ	にんじん たまねぎ にんにく なす パプリカ しょうが トマト きゅうり コーン	米 麦 油 ドレッシング ゼリー ごま	700kcal 23.9g 2.7g
13	月	ご飯		焼き魚(さけ) 五目きんぴら 豚汁 ふりかけ	牛乳 大豆 ぶた肉 さけ 豆腐 さつま揚げ みそ	にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	米 油 じゃがいも さとう	612kcal 27.9g 2.0g
14	火	米粉パン		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 きやべつ オレンジ	パン 中華麺 ごま ごま油	676kcal 28.0g 3.7g
15	水	ご飯		地産地消献立(じゃがいも) インド煮 冷奴 にらとツナの和え物	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ 豆腐 まぐろツナ	にんじん たまねぎ こんにゃく にら もやし きやべつ	米 油 じゃがいも さとう	628kcal 25.0g 2.2g
16	木	セルフ フィッシュバーガー		白身魚フライ・ポイルキャベツ クラムチャウダー 冷凍みかん	牛乳 ほき ベーコン あさり えび	にんじん たまねぎ きやべつ パセリ みかん	パン バター じゃがいも	696kcal 27.1g 3.1g
17	金	三色丼		みそ汁 パインゼリー	牛乳 とり肉 卵 油揚げ みそ	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう しょうが えのきたけ かんぴょう	米 油 さとう ごま ゼリー	689kcal 27.2g 2.6g

© 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。

