



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	おかず	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	月	ご飯		おろしハンバーグ きゅうり香り漬け みそ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 牛肉 いか 油揚げ みそ	米 じゃがいも さとう ごま油 でん粉	にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう きゅうり りんご しょうが	664kcal 27.0g
2	火	ナン		なす入りドライカレー ツナサラダ アップルシャーベット	牛乳 ぶた肉 牛肉 まぐろツナ わかめ	ナン 油 ドレッシング ごま	にんじん たまねぎ なす ピーマン きゅうり トマト きやべつ しょうが にんにく	627kcal 25.5g
3	水	ご飯		いわし梅じょう油煮 五目きんぴら かきたま汁 ミニトマト	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ いわし わかめ 卵 みそ	米 油 さとう ごま	にんじん ごぼう にら かんぴょう こんにゃく ねぎ トマト	652kcal 23.8g
4	木	黒食パン		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	645kcal 22.3g
5	金	いか天井		七夕献立 ごま和え 七タ汁 天の川ゼリー	牛乳 とり肉 いか ナルト 豆腐	米 油 小麦粉 さとう ごま	にんじん ほうれんそう もやし こまつな ねぎ	731kcal 25.5g
8	月	手巻きずし		(ツナ・きゅうり・梅) 田舎汁 すいか	牛乳 とり肉 豆腐 みそ のり まぐろツナ	米 さといも マヨネーズ	にんじん だいこん ねぎ はくさい こんにゃく コーン きゅうり たまねぎ すいか	627kcal 23.0g
9	火	米粉パン みかんジャム		メンチカツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	牛乳 ぶた肉 ベーコン いんげん豆 チーズ	米粉パン じゃがいも ドレッシング マカロニ 油 ジャム	たまねぎ にんじん トマト きゅうり パプリカ コーン ブロッコリー にんにく パセリ	668kcal 25.7g
10	水	ご飯		焼き魚(さば) お浸し 豚汁	牛乳 ぶた肉 さば 豆腐 みそ	米 油 ごま じゃがいも	にんじん もやし ごぼう ほうれんそう たまねぎ だいこん こんにゃく ねぎ	676kcal 24.2g
11	木	チーズパン		冷やし中華 コーンしゅうまい(2) グレープフルーツ	牛乳 ハム 卵 とり肉 チーズ	パン 中華麺 小麦粉 ごま ごま油	にんじん きゅうり もやし きやべつ コーン グレープフルーツ	594kcal 21.7g
12	金	麦ご飯		ポークカレー 海藻サラダ 福神漬け パインヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト わかめ こんぶ	米 麦 じゃがいも ドレッシング 油 ごま	にんじん たまねぎ きゅうり トマト りんご コーン しょうが にんにく	679kcal 20.0g
16	火	ご飯		揚げ餃子(2) チンジャオロースー みそ汁	牛乳 牛肉 豆腐 みそ 油揚げ	米 油 小麦粉 さとう	にんじん たけのこ もやし ピーマン しょうが ほうれんそう しいたけ えのきたけ ねぎ	646kcal 25.4g
17	水	ミルクパン ブリーベリージャム		チキンチーズ焼き グリーンサラダ えび団子スープ オレンジゼリー	牛乳 とり肉 えびボール チーズ	パン 春雨 ドレッシング ジャム	にんじん ほうれんそう ブロッコリー きゅうり はくさい アスパラ たまねぎ コーン	656kcal 26.1g
18	木	ご飯		地産地消献立(じゃがいも) じゃがいもの煮込み 冷やっこ 磯和え	牛乳 ぶた肉 油揚げ のり 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 ほうれんそう もやし しらす きやえんどう	642kcal 26.5g
19	金	ビビンバ丼		レタスと卵のスープ とちおとめアイス	牛乳 ぶた肉 ベーコン 卵	米 油 さとう ごま ごま油 バター	にんじん たまねぎ ほうれんそう ぜんまい もやし レタス	741kcal 26.4g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

