



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	金	豚キムチどん		レタスと卵のスープ れいとうパイン	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご	にんじん たまねぎ にら はくさい もやし レタス パイン	米 油 バター	635kcal 24.0g 3.1g
4	月	わかめご飯		あつやきたまご かぼちゃのそぼろあんかけ とうがんスープ	牛乳 とり肉 たまご わかめ とうふ	にんじん ねぎ かぼちゃ しょうが とうがん	米 油 さとう でんぷん ごま油	639kcal 25.6g 2.9g
5	火	セルフドッグ		(ソーセージ・ポイルキャベツ) シーフードチャウダー メロン	牛乳 いか ベーコン ソーセージ ほたて えび	にんじん たまねぎ きゃべつ パセリ コーン メロン	パン 油 じゃがいも	655kcal 28.6g 3.1g
6	水	ご飯		おろしハンバーグ きゃべつのはりつと漬け 五目みそ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 牛肉 油あげ みそ	にんじん たまねぎ だいこん りんご きゅうり きゃべつ ほうれんそう	米 じゃがいも さとう でんぷん ごま	648kcal 23.9g 2.9g
7	木	米粉パン リンゴ&マーガリン		七夕献立 星のコロッケ 花野菜サラダ セタスープ セタゼリー	牛乳 ぶた肉 ウインナー ナルト	にんじん たまねぎ アスパラ ブロッコリー カリフラワー オクラ	パン ジャム 油 パン粉 マーガリン ドレッシング はるさめ	602kcal 19.5g 2.5g
8	金	ご飯		マーボーナス えびすいしょう包み おひたし	牛乳 ぶた肉 えび かつおぶし	にんじん たまねぎ なす たけのこ にら もやし きゃべつ ほうれんそう	米 こむぎこ 油 はるさめ ごま油 ごま	620kcal 21.8g 1.6g
11	月	ご飯		焼き魚(さば) 五目きんぴら 豚汁 ふりかけ	牛乳 大豆 ぶた肉 牛肉 さば とうふ さつまあげ みそ	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	米 油 じゃがいも さとう ごま	743kcal 28.5g 2.7g
12	火	黒パン		冷やし中華 揚げきょうざ(2) フルーツアンニン	牛乳 ぶた肉 ハム たまご のり	にんじん きゃべつ きゅうり もやし にら もも	パン こむぎこ 油 ごま油 中華めん ごま	671kcal 22.7g 4.5g
13	水	手巻きずし		(きゅうり・ツナ・梅びしお) トック入りピリからスープ すいか	牛乳 ぶた肉 まぐろツナ のり えび	にんじん たまねぎ きゅうり コーン うめ はくさい にら すいか	米 油 トック マヨネーズ	660kcal 25.6g 3.9g
14	木	ご飯		地産地消献立(じゃがいも) じゃがいもの煮物 冷奴 ごま和え	牛乳 ぶた肉 油あげ とうふ	にんじん たまねぎ きゃべつ さやえんどう もやし ほうれんそう	米 油 じゃがいも さとう	597kcal 21.0g 1.6g
15	金	ごこくご飯		夏野菜カレー こんにやくサラダ ふくじんづけ とちおとめアイス	牛乳 ぶた肉 わかめ	にんじん たまねぎ にんにく なす かぼちゃ しょうが トマト きゅうり コーン	米 ごこく米 油 ドレッシング じゃがいも ごま	719kcal 20.2g 2.7g
19	火	ピタパン		チキンパテ ごぼうサラダ 野菜スープ煮 とうもろこし	牛乳 とり肉 ウインナー うすらたまご	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり かんぴょう コーン だいこん きゃべつ	ピタパン マヨネーズ じゃがいも	639kcal 26.5g 2.6g
20	水	三色どん		みそ汁 ひゅうがなつゼリー	牛乳 とり肉 たまご とうふ 油あげ みそ	にんじん えのきたけ ほうれんそう しょうが こまつな ねぎ	米 油 さとう ごま	717kcal 29.8g 2.7g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

