

(小学校)



7月分給食献立予定表

益子町学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g)	お も な ざ い り ょ う						
			おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーのもとになる		
1 (月)	ごはん ▲牛乳 ■えびしゅうまい② 中華くらげサラダ マーボー豆腐	626 23.4 19.8	えび とうふ たら とり肉 くらげ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ	もやし きゅうり ねぎ	米 でんぷん しゅうまいの皮	サラダ油 ごま油
2 (火)	野菜かきあげ丼 (野菜かきあげ・天丼のたれ) ▲牛乳 のり酢和え 豚汁	657 23.1 21.5	ツナ 豚肉 味噌 とうふ	牛乳 のり	にんじん 春菊 小松菜	たまねぎ だいこん こんにゃく	ごぼう もやし ねぎ	米 小麦粉 じゃがいも	サラダ油
3 (水)	▲コッペパン ▲牛乳 ▲キャラメルパテ ▲タンドリーチキン 大根とハムのマリネ ▲ボルシチ風	665 33.9 24.7	とり肉 ハム 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ トマト	だいこん たまねぎ キャベツ	セロリ ビーツ	パン じゃがいも キャラメル	マリネドレ バター 生クリーム
4 (木)	わかめごはん ▲牛乳 かつおカツ 冷しゃぶ風サラダ かんぴょうのみそ汁	629 22.5 19.5	かつお 豚肉 とうふ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん きょうな	たまねぎ きゅうり かんぴょう えのきたけ	キャベツ ねぎ	米 パン粉 じゃがいも	サラダ油 香味たまねぎドレ
5 (金)	【七夕献立★】 ▲黒糖食パン ▲牛乳 お星さまハンバーグ イタリアンサラダ 野菜スープ 七夕お星さま三色ゼリー	684 27.9 20.5	とり肉 豚肉 ツナ なると	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー 小松菜	たまねぎ きゅうり	キャベツ	パン 黒砂糖 砂糖 じゃがいも ゼリー	イタリアンドレ
8 (月)	ごはん ▲牛乳 のり香味ふりかけ あじのカレー醤油焼き クーブイリチー すいとん汁	642 31.5 17.2	あじ 油あげ 豚肉 とり肉 厚あげ	牛乳 のり こんぶ	にんじん 小松菜	しいたけ 大根	しめじ ねぎ	米 砂糖 すいとん さといも	ごま油 サラダ油 ごま
9 (火)	ごはん ▲牛乳 とりのからあげ もやしの白ナムル ▲かんぴょう入りまるやかごま汁	675 29.5 24.3	とり肉 とうふ 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし かんぴょう ごぼう こんにゃく	キャベツ	米 でんぷん じゃがいも	サラダ油 練りごま ごま ごま油
10 (水)	▲コッペパン ▲牛乳 ▲チルドチョコ いかの香草焼き 花野菜とパスタのサラダ ひよこ豆のミネストラ	674 31.6 24.8	いか ハム とり肉 ひよこ豆	牛乳	バジル パセリ ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり 大根	たまねぎ	パン チョコ マカロニ じゃがいも	コーン クリームドレ サラダ油
11 (木)	『食品ロスについて考えよう！』 目指せ！食べ残しゼロ！！ 夏野菜のハヤシライス ▲牛乳 わかめサラダ ▲セノビーゼリー	637 19.1 17.2	豚肉 とりレバー	牛乳 わかめ	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ ズッキーニ コーン	きゅうり なす しめじ 枝豆	米 じゃがいも ゼリー	サラダ油
12 (金)	★醤油ラーメン ▲牛乳 米粉入り春巻き ひじきのごまドレサラダ	609 23.3 25.2	とり肉 なると 豚肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たけのこ たまねぎ 枝豆	もやし キャベツ	中華麺 春巻きの皮	サラダ油 ごま油 焙煎ごまドレ
15 (月)	海 の 日								
16 (火)	ごはん ▲牛乳 とり肉のガーリックマヨ焼き ●かにかま和え ビルマ汁	675 26.0 24.9	とり肉 かに風味かまぼこ 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん トマト パセリ さやいんげん	キャベツ コーン	たまねぎ なす	米 パン粉 砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨ サラダ油 ごま
17 (水)	▲ハムカツサンド (▲ハムカツ・ソース) ▲牛乳 ▲チーズと野菜のサラダ フルーツポンチ	724 24.6 22.4	ハム ささみ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ みかん パイナップル	もも	パン パン粉 ゼリー	サラダ油 和風ドレッシング
18 (木)	ごはん ▲牛乳 さばのみぞれ煮 キャベツのゆかり和え 肉じゃが	697 27.8 25.3	さば ハム 豚肉 厚あげ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ 大根	もやし しらたき 枝豆 赤しそ	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油
19 (金)	ナン ▲牛乳 ●オムレツ ツナサラダ ▲キーマカレー ●▲レモンカスタードタルト	679 27.3 29.2	たまご ツナ とり肉 大豆 とりレバー	牛乳 脱脂粉乳	ほうれん草 にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	枝豆 コーン	ナン じゃがいも タルト	棒々鶏ドレ サラダ油

* 都合により献立が変更になる場合があります。

* 小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質21.1~32.5g、脂質14.4~21.6g

アレルギーのある人のために献立に表示をつけました。
 ▲ 乳・乳製品 ● 卵・卵製品 ■ えび・かに製品
 ★印の麺は、そばと同一工場内で製造されています。

【今月の益子町産食材】

米・キャベツ・たまねぎ・ズッキーニ・なす

