



7月分給食献立予定表

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 (火)	ごはん ▲牛乳 きびなごのカリカリフライ② キャベツのゆかり和え 肉じゃが	671 25.8 20.6	きびなご ハム 豚肉 厚あげ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ しらたき しいたけ 枝豆	赤じそ	米 砂糖 じゃがいも でんぶん 米粉 玄米粉	サラダ油
2 (水)	▲食パン ▲牛乳 マーマレードジャム ハンバーグデミグラスソース 花野菜のサラダ ▲コーンポタージュ	703 28.8 22.8	豚肉 とり肉 ツナ	牛乳 脱脂粉乳	トマト にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ コーン しめじ マッシュルーム キャベツ カリフラワー		パン ジャム でんぶん 砂糖	サラダ油 マーガリン 和風ドレ
3 (木)	「食品ロスについて考えよう めざせ！食べのこしゼロ！④」 ▲夏野菜カレー ▲牛乳 枝豆サラダ ▲県産ヨーグルト	705 26.0 23.2	とり肉 とりレバー ハム	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳	かぼちゃ にんじん トマト	なす 枝豆 たまねぎ ズッキーニ キャベツ きゅうり		米 大麦	サラダ油 焙煎ごまドレ
4 (金)	▲米粉パン ▲牛乳 ●スペイン風オムレツ マカロニサラダ フルーツポンチ	643 23.8 19.9	たまご とり肉 ハム	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ パイン キャベツ ナタデココ きゅうり レモン みかん もも		パン ゼリー 米粉 サイダー じゃがいも でんぶん マカロニ	コーンクリー ミードレ
7 (月)	【たなばた献立】 ごはん ▲牛乳 星のコロッケ・ソース ▲チキンサラダ たなばたスープ 天の川ゼリー	680 22.7 20.2	とり肉 豚肉 チキンハム なると たら	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー 小松菜 ほうれん草 オクラ	たまねぎ キャベツ しいたけ		米 じゃがいも でんぶん ゼリー	サラダ油 棒々鶏ドレ
8 (火)	ごはん ▲牛乳 さばのみそ煮 にらともやしのツナ和え のっぺい汁	648 28.8 23.5	さば 油あげ とり肉 とうふ ツナ 味噌	牛乳	にら にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ しめじ		米 でんぶん 砂糖	サラダ油 ノンエッグマヨ
9 (水)	▲コッペパン ▲牛乳 ▲キャラメルパテ 野菜グラタン カラフルサラダ ウィンナーと野菜のスープ	665 21.0 24.7	おから 豆乳 ハム ウィンナー	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ		パン じゃがいも 米粉 キャラメル	イタリアンドレ
10 (木)	ごはん ▲牛乳 とり肉のからあげ ●野菜とたまごそぼろの和え物 じゃがいもとわかめのみそ汁	669 25.6 23.7	とり肉 たまご とうふ 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ しいたけ ねぎ		米 じゃがいも でんぶん 砂糖	サラダ油 ごま油
11 (金)	★マーボーラーメン ▲牛乳 ボークしゅうまい② 中華くらげサラダ ▲●レモンカスタードタルト	683 27.7 23.9	豚肉 とうふ くらげ ささみ	牛乳	にんじん にら 小松菜	たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ コーン		中華めん パン粉 でんぶん しゅうまいの皮 タルト	サラダ油 ごま油
14 (月)	ごはん ▲牛乳 いわしのみぞれ煮 ▲●ごぼうサラダ 豆乳みそスープ	686 25.2 27.9	いわし 豚肉 味噌 豆乳	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 にら	ごぼう だいこん 枝豆 たまねぎ もやし コーン		米 砂糖	サラダ油 ごま油 ノンエッグマヨ ごま
15 (火)	ごはん ▲牛乳 あげぎょうざの甘酢あんかけ② ●もやしのナムル 汁ビーフン	655 20.9 22.1	とり肉 豚肉 たら 味噌 たまご	牛乳	にら にんじん ほうれん草 小松菜	キャベツ しいたけ たまねぎ もやし たまねぎ ねぎ		米 砂糖 でんぶん ぎょうざの皮 ビーフン	サラダ油 ごま油 韓国ナムルドレ ごま
16 (水)	▲フィッシュバーガー (白身魚フライ・タルタルソース) ▲牛乳 ▲シーザーサラダ ミネストローネ	658 27.4 24.2	たら ハム 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	枝豆 キャベツ 黄ピーマン たまねぎ セロリー		パン マカロニ パン粉 小麦粉 クルトン じゃがいも	サラダ油 ノンエッグタル タル シーザーサラダ ドレ
17 (木)	ごはん ▲牛乳 とり肉のねぎみそ焼き ほうれん草とひじきのごま和え ●にらたま汁	628 28.4 22.1	とり肉 味噌 油あげ とうふ たまご	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん にら	ねぎ キャベツ だいこん しいたけ		米 砂糖 でんぶん	ごま油 ごま
18 (金)	▲黒コッペパン ▲牛乳 ミートボール② ▲コールスローサラダ ベーコンと野菜のスープ フルーツ杏仁風プリン	708 25.7 26.1	とり肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しいたけ		パン パン粉 じゃがいも プリン	コーンクリー ミードレ

* 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

【今月の益子町産食材】

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。

米・じゃがいも・たまねぎ・キャベツ・にら・なす・ズッキーニ

