



7.8月分 給食献立予定表

R3.6.24発行 小学校
那珂川町学校給食センター

日付	こんだて名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な 材 料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、め いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
7/1 木	はちみつパン ぎゅうにゅう にくだんご② ビーンズサラダ やきそば	658 25.4 23.1 2.8	ふたにく とりにく ハム ナルト	ぎゅうにゅう あおのり	フロッコリー にんじん しろいんげんまめ あかいんげんまめ	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	パン はちみつ やきそばめん	ごま ドレッシング サラダあぶら
2 金	キムたくごはん(ごはん・キムたくごはんのぐ) ぎゅうにゅう ぎょうざのあますあんかけ② とうふのちゅうかスープ	630 22.1 20.8 3.0	ふたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にら こまつな にんじん だいこん(つぼつけ)	はくさい ねぎ えのき しょうが	こめ ぎょうざのかわ さとう でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら ごま
5 月	ごはん ぎゅうにゅう さばみそに はるさめサラダ ピリからとんじる	631 25.8 18.3 2.5	さば ハム ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう にんにく	きゅうり だいこん しょうが	こめ はるさめ さとう じゃがいも	ごまあぶら マーガリン サラダあぶら
6 火	しょくパン メーブル&マーガリン ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ ゆでフロッコリー トマトにこみうどん	614 20.7 23.0 2.3	ふたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ フロッコリー トマト にんじん	たまねぎ ニンニク しめじ	パン メーブル うどん	サラダあぶら ドレッシング マーガリン
7 水	【たまばたこんだて】 むぎごはん ぎゅうにゅう ほしのハンバーグ(わふうソース) ごしきサラダ すましうおめんじる たなばたゼリー	634 22.5 17.3 2.1	とりにく ふたにく ハム うおめん たまご ナルト	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな かんぴょう きゅうり	たまねぎ ココ りんご ねぎ ブルーベリー キャベツ レモン	こめ さとう おおむぎ でんぶん ゼリー	マーガリン ごま ドレッシング
8 木	アップルパン ぎゅうにゅう チキンチーズやき コールスローサラダ ブラウンシチュー	667 25.9 27.3 3.37	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん フロッコリー りんご ニンニク	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ	パン さとう じゃがいも ルウ	マヨネーズ サラダあぶら
9 金	ごはん ぎゅうにゅう にくしゅうまい② なまあげとやさいのマーボーいため じゃがいものみそしる	606 23.4 18.9 1.9	ふたにく なまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	ニンニク しょうが キャベツ たまねぎ	こめ しゅうまいのかわ じゃがいも	サラダあぶら ごまあぶら
12 月	セルフやきにくどん(ごはん・やきにくどんのぐ) ぎゅうにゅう かんぴょうサラダ すいとんじる	642 23.8 20.7 2.2	ふたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう しいたけ	かんぴょう しらたき コーン キャベツ	こめ さとう すいとん	サラダあぶら ごま ドレッシング
13 火	ココアパン ぎゅうにゅう とりにくこうみやき ラタトゥイユ つぶコーンスープ はちみつレモンゼリー	711 29.7 22.5 2.6	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト かぼちゃ ピーマン チンゲンサイ	なす たまねぎ ズッキーニ ココ コーン しろいんげんまめ	パン さとう ルウ ゼリー はちみつ レモン	サラダあぶら マーガリン
14 水	むぎごはん ぎゅうにゅう アジフライ・ちゅうのうソース にらともやしのおひたし じゃがいもそぼろに	659 24.4 17.1 2.2	あじ ふたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	もやし たまねぎ えだまめ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	サラダあぶら ごま
15 木	しょくパン つぶみかんジャム ぎゅうにゅう スペインふうオムレツ フロッコリーとツナのあえもの スパゲティポロネーゼ	635 27.2 21.9 2.2	たまご とりにく ふたにく まぐろツナ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう フロッコリー トマト	たまねぎ きゅうり ココ みかん	パン ジャム じゃがいも さとう ルウ スパゲティ	サラダあぶら ごまあぶら
16 金	ごはん ぎゅうにゅう なつやすいかレー ハムのマリネサラダ けんさんとちおとめヨーグルト	701 22.2 24.1 2.4	ソフトサラミ ふたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パセリ トマト にんじん かぼちゃ ピーマン	キャベツ きゅうり なす たまねぎ ココ しょうが いちご	こめ じゃがいも ルウ	ドレッシング サラダあぶら
19 月	【しょくいくのひこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう いわしかばやきふう さんしょくごまあえ とうふとわかめのみそしる れいとみかん	648 25.3 20.9 2.0	いわし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし ねぎ みかん	こめ でんぶん さとう	サラダあぶら ごま
20 火	だい1がっき しゅうぎょうしき ~きゅうしょくはありません~							



しゅしょく・しゅさい・ふくさいのそろったバランスのよいしょくじをこころがけましょう



8/30 月	【だい2がっき しぎょうしき】 ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー イタリアンサラダ レモンゼリー	691 20.4 21.8 2.4	ソフトサラミ ふたにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん たまねぎ りんご	キャベツ きゅうり ココ しょうが レモン	こめ じゃがいも ルウ ゼリー	ドレッシング サラダあぶら
31 火	セルフバーガー(まるパン・デミソースハンバーグ) ぎゅうにゅう はなやさいとマカロニのサラダ・マヨ ネーズ やさいのポトフ とうにゅうクリームプリン	652 30.7 24.3 3.0	ふたにく とりにく ハム ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	フロッコリー にんじん アスパラガス	コーン たまねぎ	パン さとう マカロニ じゃがいも	マヨネーズ

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量

エネルギー650kcal

たんぱく質21.1~32.5g

脂質14.4~21.6g

塩分2g

★7,8月の平均栄養量

エネルギー652kcal

たんぱく質24.6g

脂質21.5g

塩分2.5g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、じゃがいも、アスパラガス、キャベツ、きゅうり、ズッキーニ

たまねぎ、なす、ねぎ、しいたけ

