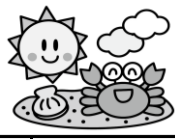
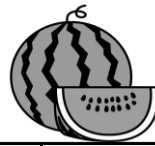


令和5年



7月献立表



旭町小学校

実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3月	タコライス 牛乳 イナムドゥチ サーターアンダギー <small>おきなわけん きょうど りょうり 沖縄県の郷土料理</small>	とりにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう こめこ こんにやく こむぎこ くろぎとう あぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマトかん トマトピューレ コーン キャベツ ほししいたけ だいこん ねぎ こまつな	686	14.9	27.7	2.2
4火	ご飯 牛乳 ピーマンふりかけ 和風ヘルシーバーグ むらくも汁	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりひきにく だいず とうふ たまご とりもも	こめ さとう ごまあぶら こめぬかあぶら パンこ かたくりこ	ピーマン しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう	587	18.3	28.4	2.8
5水	麻婆大根丼 牛乳 ひじキヤベサラダ 春雨スープ	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう ひじき とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	だいこん にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ いら キャベツ もやし はくさい	588	14.9	32.3	2.9
6木	ハニーミルクパン 牛乳 夏野菜のクリーム煮 バジルドレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	ミルクパン バター はちみつ こめぬかあぶら こむぎこ さとう	にんじん なす スズキニ たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	588	15.6	41.5	2.6
7金	あなごちらし寿司 牛乳 七タ汁 七タサイダーゼリー <small>たなばた こんだて 七タの献立</small>	あぶらあげ あなご ぎゅうにゅう とりむね とうふ かまぼこ アガー	こめ さとう こめぬかあぶら そうめん ジュース	ほししいたけ にんじん れんこん かんぴょう えだまめ だいこん ねぎ こまつな パインアップルかん	556	14.8	23.8	2.6
10月	ご飯 牛乳 鶏肉のきのこソース 三色サラダ 青菜と豆腐のスープ	ぎゅうにゅう とりもも クリーム とりにく とうふ	こめ こめぬかあぶら バター こむぎこ さとう	たまねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ パセリ だいこん きゅうり コーン にんじん こまつな	609	16.2	38.1	2.3
11火	ナスとトマトのスパゲティ 牛乳 パリパリサラダ フルーツポンチ	だいず とりにく みそ パルメザンチーズ ぎゅうにゅう かんてん	スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら ワンタンのかわ あぶら さとう	パセリ にんにく たまねぎ トマトピューレ トマト なす キャベツ きゅうり にんじん コーン ももかん みかんかん パインかん	661	14.8	31.0	2.1
12水	ご飯 牛乳 ししゃもの南蛮漬け 生揚げのみそ汁 とうもろこし	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら かたくりこ さとう	ねぎ にんじん こまつな とうもろこし	580	16.4	29.5	2.8
13木	コーンマヨトースト 牛乳 じゃこサラダ ビーンズスープ	まぐろ チーズ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく いんげんまめ だいず	しょくパン じゃがいも マヨネーズ (エッグフリー) こめぬかあぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ にんじん セロリー にんにく グリンピース トマトかん ピーマン	600	18.3	40.5	2.7
14金	とりにく 鶏肉とコーンの揚げ煮 牛乳 沢煮椀	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かたくりこ こめぬかあぶら じゃがいも さとう こんにやく しらたき	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン グリンピース だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	625	13.3	24.2	2.1
17月	うみ ひ 海の日							
18火	ビビンバ 牛乳 キムチチゲスープ プラム	きざみこんぶ ぶたひきにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	にんにく しょうが ぜんまい にんじん もやし ほうれんそう だいこん はくさい いら キムチ(7月27日品不使用) すもも	649	16.6	34.7	2.8
19水	雑穀ご飯 牛乳 白身魚の酢豚風 とうがん汁	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく	こめ きびくろまい おおむぎ かたくりこ あぶら じゃがいも こめぬかあぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン ほししいたけ しめじ こまつな とうがん	603	16.0	23.1	2.4
20木	夏野菜カレー 牛乳 キャベツサラダ 小玉スイカ <small>給食最終日</small>	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも ざらめ こむぎこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん かぼちゃ ピーマン なす キャベツ きゅうり すいか	670	11.4	33.3	2.4

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数13回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	616	15.4	31.4	2.5	388	99	2.6	240	0.25	0.43	14	8.3



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

<おうちの方へ>

給食費の引き落とし日は7月25日(火)です。

<今月の給食目標>

き じかん ない た
決められた時間内に食べよう