

令和6年

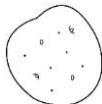
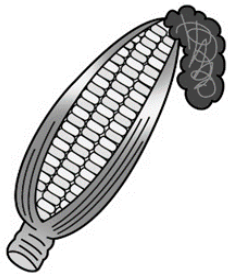
7月献立表

北町西小学校

実施日 日 曜	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 月	ご飯 ★牛乳 人参と切干大根のおかか炒め ★ハンバーグ(ケチャップ) ★むらも汁	★ぎゅうにゅう いとけずり とりにく きゅうにく ★とうふ ★たまご	こめ ごまあぶらさとう あぶら バンこ でんぶん	にんにく きりぼしだいこん さやいんげん しょうが たまねぎ ねぎ こまつな	592	16.8	28.3	3.1
2 火	★揚げパン ★牛乳 ポトフ 茹でとうもろこし	★きなこ ★ぎゅうにゅう とりにく	★ミルクパン あぶら さとう じゃがいも (ねりまんさん)	にんにく にんじん たまねぎ (ねりまんさん) キャベツ とうもろこし (ねりまんさん)	673	16.5	38.8	2.2
3 水	★タコライス ★牛乳 ★イナムドゥチ	とりにく きゅうにく レンズまめ ★ダイスチーズ ★ぎゅうにゅう ぶたにく ★なまあげ かまぼこ みそ	こめ ★バター あぶら はくりきこ さとう ごんにやく	トマトピューレ にんにく にんじん ねぎ たまねぎ マッシュルーム トマトかん コーン キャベツ だいこん ほししいたけ	632	19.4	34.0	2.6
4 木	麦ご飯 ★牛乳 鶏肉の揚げ煮 大根ときゅうりの土佐和え えのきのあっさり汁	★ぎゅうにゅうとりにく はなかつお	こめ おおむぎ でんぶん じゃがいも あぶら さとう	にんにく しょうが にんじん コーンかん さやいんげん だいこん きゅうり ごぼう えのきたけ こまつな	596	14.8	24.9	2.5
5 金	★あなごちらし ★牛乳 天の川汁 冷凍みかん	あなご ★たまご きざみのり ★ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ほしふ そうめん	にんにく ほししいたけ かんぴょう れんこん さやえんどう だいこん オクラ れいとうみかん	578	13.7	23.5	2.5
8 月	★焼き肉ガーリックライス ★牛乳 トマトスープ ピーチゼリー	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく パールアガー	こめ おおむぎ あぶら ★バター さとう じゃがいも (ねりまんさん) でんぶん	にんにく たまねぎ (ねりまんさん) にんじん ごぼう もやし セロリー トマトかん ピーマン ももジュース	641	14.7	29.1	2.4
9 火	麦ご飯 ★牛乳 魚のマリアナソース ★パンサンスー ★中華スープ	★ぎゅうにゅう まぐる ロースハム とりにく ★とうふ	こめ おおむぎ でんぶん あぶら さとう はるさめ ★いりごま ごまあぶら	しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	600	19.1	27.3	2.2
10 水	★ガバオライス ★牛乳 ★こらともやしのスープ	とりにく ★だいず ★ぎゅうにゅう ★とうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう はるさめ	にんにく たまねぎ ピーマン あかバブリカ にんじん もやし いら	539	19.2	28.6	2.4
11 木	麦ご飯 ★牛乳 ★ほうれん草入りたまご焼 ★ジャコひじき ★冬瓜の和風汁	★ぎゅうにゅう とりにく ★たまご ★なまクリーム ★あぶらあげ ちりめんじゃこ めひじき ★とうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう つきごんにやく でんぶん	たまねぎ にんじん ほうれんそう さやいんげん とうがん ぶなしめじ こまつな	603	18.6	32.8	2.3
12 金	★ブルコギ丼 ★牛乳 塩ワタンスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく パールアガー	こめ おおむぎ あぶら しらたき ごまあぶら さとう ウェーブワタン	たまねぎ にんじん もやし ★りんご しょうが にんにく いら はくさい ねぎ	570	15.4	29.2	2.5
16 火	麦ご飯 ★牛乳 ★魚の彩り焼き ★野菜のごま和え じゃがいもとわかめのみそ汁	★ぎゅうにゅう ホキ みそ わかめ	こめ おおむぎ ★マヨネーズ (エッグフリー) さとう ★すりごま じゃがいも	たまねぎ ピーマン きバブリカ パセリ キャベツ こまつな にんじん ねぎ	548	16.6	29.7	2.2
17 水	★ジャージャー麺 ★牛乳 小玉すいか	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう ★いりごま でんぶん ごまあぶら	もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんじん すいか	537	16.4	33.4	2.0
18 木	★夏野菜カレー ★牛乳 ジャコの和風サラダ	とりにく ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ あぶら はくりきこ ★バター さとう	しょうが にんにく たまねぎ なす ズッキーニ かぼちゃ トマトかん セロリー キャベツ にんじん もやし	581	14.8	27.4	2.8

※ 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	592	16.6	29.9	2.4	319	87	2.2	240	0.26	0.46	16	5.8



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

7月2日(火)は平和台の内田さんの畑で採れたとうもろこしが届きます。1年生に皮をむいてもらい、給食に使用します。

また2日(火)、8日(月)は学校のお隣の森屋さんの畑でとれたじゃがいもやたまねぎを給食で使用予定です。

お楽しみに♪

