



令和4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)
1 金	ごはん 牛乳 白身魚のラビゴットソース きりぼしだいこんにじる切干大根のうま煮 かしわ汁	ぎゅうにゅう メルルーサ あぶらあげ とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こんにやく じゃがいも	しょうが たまねぎ きゅうり トマト きりぼしだいこん にんじん さやいんげん ごぼう ほししいたけ ねぎ パセリ	551	17.6	28.7	2.0
4 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 かまぼこ あつあげ みそ とうにゅう	こめ こめぬかあぶら さとう こむぎこ こんにやく くらざとう 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	681	15.3	26.6	2.4
5 火	ごはん ピーマンふりかけ 牛乳 わふう 和風ヘルシーバーグ むらくも汁	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう 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 でんぶん	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	28.8	2.8
6 水	ごもく にどん ぎゅうにゅう 五目うま煮丼 牛乳 ポテトチーズもち わかめスープ	とりもも かまぼこ ぎゅうにゅう チーズ あおのり わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	614	13.6	22.1	2.5
7 木	さけ たまご ずし ぎゅうにゅう 鮭と卵のちらし寿司 牛乳 たなぼたしる たなぼた 七タ汁 七タサイダーゼリー 	たまご さけ こうやどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう かまぼこ アガー	こめ おおむぎ さとう こめぬかあぶら そうめん やきふ ジュース	ほししいたけ にんじん さやいんげん だいこん ねぎ えのきたけ こまつな パインアップルかん	596	16.1	23.4	2.1
8 金	ガーリックトースト 牛乳 トマトのミートボールシチュー バジルドレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	しょくパン マーガリン パンこ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく パセリ たまねぎ しょうが にんじん しめじ トマトピューレ もやし キャベツ きゅうり	594	13.1	47.0	2.6
11 月	ナスとトマトのスパゲティ 牛乳 パリパリサラダ	だいず ぶたひきにく みそ パルメザンチーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ 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 もやし にんじん コーン	607	16.2	34.7	2.1
12 火	ごはん 牛乳 魚の彩り焼き なまあ みそしる 生揚げの味噌汁 とうもろこし	ぎゅうにゅう あじ わかめ あつあげ みそ	こめ おおむぎ マヨネーズ (エッグフリー)	たまねぎ ピーマン あかピーマン パセリ ねぎ にんじん とうもろこし	624	18.1	33.5	2.7
13 水	とり あ にどん ぎゅうにゅう 鶏とコーンの揚げ煮丼 牛乳 さわにわん 沢煮椀	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ でんぶん 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	615	15.3	27.8	2.2
14 木	コーンピラフ 牛乳 なつやさい とうにゅう 夏野菜の豆乳シチュー プラム	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	こめ おおむぎ マーガリン こめぬかあぶら こむぎこ マカロニ	にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリンピース なす スズキニ しめじ えだまめ すもも	616	14.1	32.1	2.0
15 金	まーぼーだいこんどん ぎゅうにゅう 麻婆大根丼 牛乳 ひじキャベサラダ <small>はるさめ</small> 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 でんぶん 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	604	14.2	31.3	3.2
19 火	あなかかけ焼きそば 牛乳 中華風スープ めだまや おかしなおかしな目玉焼き	ぶたにく いか えび ぎゅうにゅう とりもも とうふ かんてん	こめぬかあぶら ちゅうかめん さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい チンゲンサイ もやし ももかん	592	18.2	28.0	2.7
20 水	なつやさい ぎゅうにゅう 夏野菜カレー 牛乳 キャベツサラダ <small>こだま</small> 小玉スイカ 	とりもも ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも バター 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	676	11.5	31.6	2.5

※ 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	612	15.5	30.4	2.4	327	91	2.1	232	0.25	0.44	14	6.8



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」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11日(月)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