

7月 献立予定表

令和6年7月
一宮町立一宮小学校

こんだてめい				主に血・肉・骨をつくる食品 〔あか〕	主に体の調子を整える食品 〔みどり〕	主に熱・力をつくる食品 〔き〕	熱量 たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考	
日	曜日	しゅしよく	おかず デザート						
1	月	タコライス (むぎごはん)	○ タコライスのぐ タコライスのチーズいりサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	しょうが ピーマン きゅうり しめじ トマト	にんにく かたくりこ じゃがいも	679 kcal 26.8 g 22.5 g 2.2 g	
2	火	わかめごはん	○ とりのからあげ キャベツのサラダ サイダーポンチ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ	にんじん キャベツ パイン	しょうが きゅうり もも	にんにく みかん	633 kcal 23.9 g 14.3 g 2.1 g	ひまわり たんぼぼ リクエスト こんだて
3	水	セルフ ホットドッグ (コッペパン)	○ ウィンナー バターコーンいため ABCスープ ミニりんごゼリー	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう	コーン キャベツ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ ゼリー	623 kcal 23.8 g 22.2 g 2.4 g	
4	木	ごはん	○ さばのみそに きりぼしだいごんのサラダ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	にんじん もやし インゲン	きゅうり たまねぎ きりぼしだいごん	ぎめ あぶら さとう じゃがいも ドレッシング	672 kcal 27.4 g 18.9 g 2.4 g	
5	金	ちらしずし	○ ほしのコロクケ そうめんじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ	にんじん えだまめ ほししいたけ	かんぴょう ごまつな だいごん	ぎめ あぶら さとう そうめん パンこ ゼリー	643 kcal 21.0 g 17.1 g 2.2 g	たなばた こんだて☆多
8	月	ごはん	○ いかメンチカツ ぶたキムチいため ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう いか たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ にら しらたき	しょうが コーン チンゲンサイ はくさいキムチ	ぎめ あぶら さとう ごま パンこ かたくりこ	605 kcal 22.6 g 16.8 g 2.2 g	
9	火	かつら タンタンメン (ちゅうかめん)	○ かつらタンタンメンのスープ しゅうまい もやしのナムル パニラウエハース	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	にんじん もやし ごまつな	しょうが にんにく コーン きゅうり にら	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま しゅうまいのかわ ウエハース	612 kcal 23.0 g 18.0 g 2.3 g	
10	水	はちみつレモン トースト (しよくパン)	○ ジャーマンポテト キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー	にんじん キャベツ しめじ	たまねぎ コーン パセリ	しよくパン はちみつ マーガリン あぶら じゃがいも	607 kcal 18.4 g 25.7 g 2.3 g	
11	木	やきにく チャーハン	○ ぎょうざ わかめスープ ミニオレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ かまぼこ なると とうふ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース	しょうが たまねぎ	ぎめ あぶら さとう ごま ぎょうざのかわ ゼリー	619 kcal 21.8 g 17.5 g 2.8 g	
12	金	スパゲティ ポロネーゼ	○ チキンとキャベツのサラダ シークワースァルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム	にんにく パセリ コーン	スパゲティ あぶら さとう ドレッシング タルト	626 kcal 25.2 g 24.7 g 1.9 g	
16	火	ごはん	○ ハンバーグのパインソースかけ チーズサラダ きりぼしだいごんじる	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん きゅうり パイン	キャベツ ごまつな きりぼしだいごん	ぎめ あぶら さとう	621 kcal 23.4 g 21.1 g 2.0 g	
17	水	シュガー トースト (しよくパン)	○ のりしおポテト おまめのスープ ひとくちみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あおのり だいず だいふく まめ きんときまめ	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	パン あぶら さとう バター マーガリン マカロニ じゃがいも ゼリー	601 kcal 18.9 g 21.0 g 1.7 g	
18	木	ごはん	○ どうふステーキのそぼろあんかけ ごもくきんぴら なつやさいとんじる	ぎゅうにゅう どうふ ステーキ みそ とりにく ぶたにく あぶらあげ さつまあげ	にんじん ごぼう とうがん かぼちゃ	しょうが インゲン なす こんにゃく	ぎめ あぶら さとう かたくりこ	603 kcal 22.2 g 17.6 g 2.2 g	
19	金	トマトカレー (むぎごはん)	○ トマトカレー かいそうサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク ツナ かいそうミックス	にんじん たまねぎ きゅうり	しょうが にんにく トマト もやし かんでん	ぎめ むぎ あぶら じゃがいも カレールー ゼリー ドレッシング	678 kcal 20.4 g 14.4 g 2.3 g	

*都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

小学生(8~9歳)の基準値		月の平均値
熱量	650kcal	630 kcal
たんぱく質	13%~20%	14%
脂質	20%~30%	28%
食塩相当量	2.0g以下	2.2g

9月分の給食費引落日・・・9月3日(火)です。

☆ 給食の食材について ☆

使用する主な食材の産地は以下のとおりです。天候や業者の仕入れの状況により変更になる場合もあります。ご了承ください。

- ・ぎめ：長生郡市 ・ぎゅうにゅう：千葉県 ・ぶたにく：千葉県 ・とりにく：千葉県、岩手県、青森県 ・もやし：栃木県 ・きゅうり：秋田県 ・にんにく：香川県、青森県
- ・ピーマン：茨城県、岩手県 ・じゃがいも：北海道、静岡県 ・ごぼう：茨城県、群馬県 ・しょうが：高知県 ・トマト：青森県
- ・だいごん：北海道、青森県 ・しめじ：長野県、香川県 ・たまねぎ：兵庫県、香川県 ・パセリ：長野県 ・にんじん：千葉県、北海道
- ・チンゲンサイ：茨城県、静岡県 ・キャベツ：群馬県、長野県 ・にら：栃木県 ・とうがん：愛知県、静岡県 ・なす：栃木県、岩手県