

7月献立表

| 日 | 曜 | 献立 | 小学校 | 中学校 | おもなざいりょう | | | | | | 給食が やすみの 学校 |
|----|---|--|----------------------------|----------------------------|------------------------------|--------------------------------|--|-----------------------------|----------------|-------|-------------------|
| | | | エネルギー タンパク質 脂肪 塩分 | エネルギー タンパク質 脂肪 塩分 | 血やにくになる | | 体の調子をととのえる | | 力や熱のもとになる | | |
| 1 | 水 | 牛乳 ごはん 焼き魚(塩マス) 切り昆布炒め みそ汁 | | 743 32.5 18.7 2.9 | マス 牛乳 とうふ 油揚げ 切り昆布 | ごぼう にんじん | ごぼう えのきたけ ねぎ 枝豆 | ごはん しらたき 三温糖 | 油 | 小学校 | |
| 2 | 木 | 牛乳 塩ラーメン しそ巻き棒餃子 くだもの | 702 24.1 23.1 2.3 | 812 26.7 28.7 3.1 | ぶた肉 牛乳 | にんじん ほうれんそう | きくらげ たまねぎ たけのこ キャベツ とうもろこし | 中華めん ごま油 | 油 | 中1.2年 | |
| 3 | 金 | 牛乳 ごはん 鶏からレモンソース ひじきの炒め煮 みそ汁 | 694 26.6 17.9 2.7 | 813 32.8 22.4 3.2 | とり肉 牛乳 さつま揚げ ひじき | にんじん | ごぼう だいこん しめじ たまねぎ | ごはん 三温糖 しらたき じゃがいも | 油 | | |
| 6 | 月 | 牛乳 手巻き寿司 アーモンド和え 七夕スープ 星のソーダゼリー | 718 29 22 3 | 841 33.7 24.7 3.7 | たまご 牛乳 ハム まぐろ缶詰 とり肉 | オクラ にんじん ほうれんそう | きゅうり もやし | ごはん そうめん 三温糖 | マヨネーズ アーモンド | | |
| 7 | 火 | 牛乳 食パン いちごジャム パンプキンシチュー ブロッコリーサラダ くだもの | 607 21.9 18.4 2.5 | 760 27 22.8 3.1 | とり肉 牛乳 ハム | かぼちゃ にんじん ブロッコリー | たまねぎ キャベツ とうもろこし くだもの | 食パン 油 バター | | | |
| 8 | 水 | 牛乳 ごはん 豆みそ からしあえ 新じゃがのそぼろ煮 | 646 18 13.7 2.5 | 734 19.9 15.7 3 | とり肉 牛乳 大豆 | にんじん さやいんげん ごまつな | たまねぎ しいたけ キャベツ | ごはん じゃがいも しらたき 三温糖 | 油 ごま | | |
| 9 | 木 | 牛乳 冷やしつけめん 天ぷら(ちくわ かぼちゃ) 干草和え ピーチコンポート | 645 24.8 17 2.8 | 809 30.7 19.2 3.3 | ちくわ 牛乳 のり たまご | かぼちゃ にんじん ごまつな | ねぎ キャベツ もも | ソフトめん 小麦粉 ごま | 油 ごま | | |
| 10 | 金 | 牛乳 ごはん もずくスープ ゴーヤチャンプルー ニンジンシリシリサラダ | 680 22 19.7 2.2 | 786 24.8 24.8 2.9 | ぶた肉 牛乳 とうふ とり肉 たまご | にんじん | にがうり キャベツ しめじ | ごはん 片栗粉 小麦粉 黒砂糖 | 油 ごま油 | | |
| 13 | 月 | 牛乳 ごはん サバのカレー焼き 茎わかめのきんぴら なすと油揚げみそ汁 | 652 25 16.4 2.6 | 735 28.4 18.8 3.1 | サバ 牛乳 油揚げ 茎わかめ | にんじん ピーマン ほうれんそう いんげん | たまねぎ もやし とうもろこし なす | ごはん 片栗粉 小麦粉 三温糖 | 油 ごま | 中学校 | |
| 14 | 火 | 牛乳 食パン サークルアーモンド ズッキーニのチーズ焼き ポテトサラダ 夏野菜スープ | 672 23 32 2.5 | 736 24.8 36.6 3 | ベーコン 牛乳 まぐろ缶詰 チーズ ハム | にんじん トマト | キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ とうもろこし ズッキーニ | 食パン じゃがいも 油 マヨネーズ | サークルアーモンド | | |
| 15 | 水 | 牛乳 豚キムチ丼 おひたし すまし汁 | 611 24.4 14.5 2.9 | 753 30.6 17.9 3.8 | ぶた肉 牛乳 とうふ わかめ | にんじん にら ほうれんそう | はくさい キャベツ たけのこ | ごはん 三温糖 片栗粉 | ごま ごま油 | | |
| 16 | 木 | 牛乳 冷やし中華 野菜コロッケ ミニトマト | 748 27.9 21.8 2.7 | 876 32.4 24.6 3.4 | ぶた肉 牛乳 たまご のり | にんじん ミニトマト | しなちく もやし きゅうり | 中華めん 油 ごま | | | |
| 17 | 金 | 牛乳 夏野菜カレー シルバーサラダ 福神漬 すいか | 713 22.2 22.7 2.9 | 904 28 29.5 3.6 | ぶた肉 牛乳 ハム 脱脂粉乳 | にんじん かぼちゃ ピーマン | たまねぎ きゅうり ズッキーニ なす とうもろこし だいこん すいか | ごはん はるさめ 油 マヨネーズ | | | |

8月

毎月8日はよい歯の日
『みんなでカミング30』
よくかんで健康な体を作る



サンマルちゃん

| | | | | | | | | | | |
|----|---|--|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------------------|-----------------------|-------------|-----|
| 25 | 火 | 牛乳 バンズパン キャベツ タラポーシオン チンゲンサイスープ ミディアムトマト | 610 29.2 18.7 2.5 | 798 34.9 21.4 2.9 | タラポーシオン 牛乳 ぶた肉 とうふ | チンゲンサイ にんじん トマト | たけのこ しいたけ キャベツ | バンズパン はるさめ | 油 | |
| 26 | 水 | 牛乳 ごはん しそみそ 焼き魚(ほっけ) オクラの和え物 具だくさん汁 | 628 26.2 16.8 3.1 | 788 30.8 18.8 3.7 | まぐろ缶詰 牛乳 ほっけ こんぶ とうふ | しそ葉 オクラ にんじん | たまねぎ だいこん ごぼう | ごはん じゃがいも こんにゃく | 油 | |
| 27 | 木 | 牛乳 冷やし中華 ベイクドポテト とうもろこし | 735 27.8 18.5 3 | 897 33.5 20.7 3.9 | ぶた肉 牛乳 たまご のり | にんじん | しなちく もやし きゅうり とうもろこし | 中華めん じゃがいも | マーガリン ごま | 中2年 |
| 28 | 金 | 牛乳 夏野菜カレー 福神漬 フルーツポンチ | 715 23.5 15.6 2.8 | 850 26.8 22.2 3.3 | ぶた肉 牛乳 ハム 脱脂粉乳 わかめ | にんじん かぼちゃ くだもの | たまねぎ りんご なす とうもろこし | ごはん 三温糖 | 油 | 中2年 |
| 31 | 月 | 牛乳 枝豆ごはん ししゃもフライ ナスのピリ辛炒め みそ汁 | 658 23.7 16.2 3 | 780 25.7 20.3 3.4 | とり肉 牛乳 あぶらあげ ししゃも わかめ | にんじん ピーマン いんげん | なす たまねぎ | ごはん 片栗粉 じゃがいも | 油 ごま | |

7月・8月の地場産品 新鮮野菜お楽しみに!

ズッキーニ たまねぎ じゃがいも いんげん きゅうり なす にんじん キャベツ
ミディアムトマト ミニトマト みそ 納豆

*材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
*毎月19日は食育の日です。その前後は喜多方市全域で食育にちなんだ献立を実施します。
*喜多方市の学校給食食材は放射性物質を測定し、新基準値を下回っている食材を使用しています。

