



7月分 給食献立予定表

R2.6.25発行 小学校
那珂川町学校給食センター

日付	こ ん だ て 名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	お も な 材 料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、めん いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
1 水	セルフやきにくどん (むぎごはん・やきにくどんのぐ) ぎゅうにゅう もやしのナムル えびボールスープ	628 23.8 21.3 2.5	ぶたにく えびボール	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう しょうが	ごぼう もやし たまねぎ しらたき たけのこ	こめ おおむぎ さとう	ごま サラダあぶら ドレッシング
2 木	セルフさけチーズバーガー (バンズパン・さけチー ズフライ・ちゅうのうソース) ぎゅうにゅう ハムのマリネ まめいりミネストローネスープ	643 28.6 26.4 2.7	さけ ソフトサラミ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ とまと	キャベツ たまねぎ きゅうり セロリ ココ	パン じゃがいも さとう マカロニ	サラダあぶら ドレッシング
3 金	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシシチュー ひじきのサラダ すいかゼリー	667 20.2 20.0 2.5	まぐろツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん すいか コーン たまねぎ しょうが たもぎだけ	キャベツ たまねぎ しょうが マッシュルーム	こめ さとう じゃがいも ルウ ゼリー	ごまあぶら ごま サラダあぶら
6 月	セルフキムたくごはん (ごはん・キムたくごはんのぐ) ぎゅうにゅう ぎょうざのあますあんかけ② こうやどうふのいなかじる	619 22.2 19.0 3.1	ぎょうざ ぶたにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にら にんじん しょうが ニンニク	はくさい だいこん キャベツ たまねぎ	こめ さとう でんぷん	サラダあぶら ごまあぶら ごま
7 火	ミルクパン ぎゅうにゅう ほしがたハンバーグ アスパラとかんぴょうのサラダ やきそば たなばたゼリー	685 27.1 23.5 3.0	ハンバーグ ハム ぶたにく ナルト	ぎゅうにゅう あおのり	とまと にんじん キャベツ	アスパラ コーン きゅうり かんぴょう	パン やきそばめん ゼリー	ドレッシング ごま サラダあぶら
8 水	むぎごはん ぎゅうにゅう さばスタミナやき キャベツのゆかりあえ にくじゃが	685 25.2 19.7 2.0	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん しそ	きゅうり キャベツ たまねぎ えだまめ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	サラダあぶら
9 木	コッペパン つぶみかんジャム ぎゅうにゅう プレーンオムレツ ラタトゥイユ ニョッキのクリームスープ	610 22.8 21.7 2.7	オムレツ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	とまと かぼちゃ ピーマン ほうれんそう	なす たまねぎ ズッキーニ ニンニク	パン ジャム さとう ニョッキ じゃがいも	サラダあぶら
10 金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくからあげ② イタリアンサラダ とんじる	659 22.2 25.6 1.9	とりにく ソフトサラミ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく しいたけ	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	こめ じゃがいも タルト	サラダあぶら ドレッシング
13 月	セルフちゅうかどん (ごはん・ちゅうかどんのぐ) ぎゅうにゅう ミルメークコーヒー てんぐにらまんじゅう かんぴょういりスープ	635 24.9 19.2 2.2	ぶたにく ナルト とうふ うすらたまご とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん かんぴょう	キャベツ たけのこ きくらげ しょうが ねぎ	こめ でんぷん ミルメーク	ごまあぶら サラダあぶら
14 火	しょくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう ミートボール② ほうれんそうサラダ ツナとトマトのスパゲティ	652 28.8 22.8 2.8	ミートボール まぐろツナ ウインナー ハム	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん とまと	キャベツ コーン たまねぎ ニンニク	パン ジャム スパゲティ さとう	ごまあぶら サラダあぶら
15 水	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー くきわかめサラダ けんさんせいにゅうヨーグルト	685 20.7 20.2 2.7	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ ヨーグルト	にんじん かぼちゃ ピーマン とまと	キャベツ きゅうり なす たまねぎ しょうが ココ	こめ おおむぎ じゃがいも ルウ	サラダあぶら
16 木	セルフチーズバーガー (バンズパン・デミソースハ ンバーグ・スライスチーズ) ぎゅうにゅう ビーンズサラダ やさいのポトフ	643 34.0 27.0 3.0	ハンバーグ ハム だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん プロッコリー アスパラ たまねぎ	えだまめ いんげんまめ キャベツ だいこん きゅうり	パン さとう じゃがいも	ドレッシング ごま
17 金	セルフさんしょくどん (ごはん・さんしょくそぼろ) ぎゅうにゅう ピリからみそしる マスケットゼリーあえ	646 26.9 19.2 2.2	ぶたにく とりにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん パイン もも	マスケット しょうが しいたけ みかん ねぎ ココ えだまめ こんにゃく	こめ さとう さといも ゼリー	サラダあぶら
20 月	ごはん ぎゅうにゅう さんまかばやきふう のりすあえ なすのみそしる	645 24.9 22.9 2.2	さんま とうふ みそ あぶらあげ まぐろツナ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	なす しめじ	こめ さとう でんぷん	サラダあぶら ごま
21 火	セルフホットドッグ (ドッグパン・ウインナー ケチャップ) ぎゅうにゅう プロッコリーとツナのサラダ コーンチャウダー	589 23.8 24.9 2.9	ウインナー まぐろツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	プロッコリー にんじん	コーン きゅうり たまねぎ いんげんまめ	パン さとう じゃがいも ルウ	ごまあぶら マーガリン
22 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふうたまごやき ぶたにくのスタミナいため はるさめスープ	626 25.0 21.0 1.5	たまご ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	ねぎ ニンニク しょうが たけのこ	こめ おおむぎ はるさめ さとう	ごま サラダあぶら ごまあぶら
27 月	ごはん ぎゅうにゅう にくしゅうまい もやしのキムチあえ マーボーどうふ	612 28.5 18.6 2.1	にくしゅうまい とうふ みそ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら	もやし ねぎ きゅうり しょうが ニンニク	こめ でんぷん	サラダあぶら ごまあぶら
28 火	ひやしうどん (パックうどん・ぐ・めんつゆ) ぎゅうにゅう チキンチーズやき フルーツあえ メープルドック	666 17.3 22.1 3.2	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	にんじん こまつな	きゅうり もやし あまなつかん パイン もも	うどん メープルドック	ごま サラダあぶら
29 水	むぎごはん ぎゅうにゅう きびなごフライ② なまあげピリからいため ワンタンスープ	644 25.5 1.9 619	ぶたにく なまあげ ナルト みそ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん にら ほうれんそう	ニンニク しょうが キャベツ ねぎ もやし	こめ おおむぎ さとう ワンタン	サラダあぶら ごまあぶら
30 木	ナン ぎゅうにゅう ドライカレー マカロニツナサラダ・マヨネーズ れいとうみかん	26.1 26.1 23.4 1.8	ぶたにく だいず まぐろツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ニンニク みかん	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ	ナン マカロニ ルウ	マヨネーズ サラダあぶら
31 金	だい1がっき しゅうぎょうしき ~きゅうしょくはありません~							

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g
★7月の平均栄養量 エネルギー642kcal たんぱく質25.4g 脂質21.9g 塩分2.4g
※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。
※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、アスパラガス、きゅうり、ズッキーニ、なす、にら、ねぎ、きくらげ、しいたけ

