



7.8月 給食献立予定表

R4.6.24発行 小学校
那珂川町学校給食センター

ひ に ち	よ う び	おもしろくひん (使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載していません。)						エネルギー (kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 食塩相当量(%) ※牛乳栄養価含む					
		からだをつくる		からだのちょうしをとる		エネルギーになる							
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
	こんだてめい	たんぱくしつ 魚・肉・卵・豆・豆製品		むぎしつ 牛乳・乳製品 小魚・海藻		カロテン 緑黄色野菜		ビタミンC その他の野菜 くだもの		たんすいかぶつ 米・パン・麺 いも・砂糖		ししつ 油脂	
まいにち	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう											
7/1	金	ごはん とりのからあげ② やさいサラダ	とりにく たまご みそ		にんじん	しょうが ごぼう キャベツ きゅうり コーン		こめ でんぷん	あぶら ノンエッグマヨ ごま	603 18.8 23.3 1.5			
4	月	ごはん のりたまふりかけ てりやきにくだんご② ツナ入りわふうサラダ ピルマじる	たまご だいす とりにく ぶたにく まぐろツナ ぶたにく	のり		たまねぎ ニンニク しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ なす	トマト にんじん いんげん	こめ さとう こむぎこ でんぷん	ごま あぶら あぶら ドレッシング あぶら	648 25.1 21.8 1.5			
5	火	ひやしうどん うどん・めんつゆ やさいあえ	ハム ささみ とうにゅう たまご	こんぶ	にんじん こまつな	きゅうり もやし もも パイン みかん いちご		こむぎこ じゃがいも こめこ さとう ゼリー こむぎこ さとう	ごま あぶら あぶら あぶら	664 26.0 19.7 3.2			
6	水	セルフにくどん むぎごはん にくどんのぐ	ぶたにく		にんじん	ごぼう たまねぎ しらたき しょうが キャベツ きゅうり ねぎ しょうが		こめ おおむぎ さとう	あぶら	600 24.0 18.6 2.2			
7	木	【たなはたこんだて】 パインパン ほしのハンバーグ・トマトソース かんぴょうサラダ	とりにく ぶたにく ハム	だっしふんにゅう	トマト	パイン たまねぎ ニンニク しょうが かんぴょう キャベツ コーン えだまめ ねぎ		こむぎこ さとう じゃがいも ルウ	ショートニング あぶら ごま ドレッシング あぶら	592 23.7 21.8 2.7			
8	金	すましうおめんじる たなはたデザート	とりにく うおめん なた	こまつな にんじん		ぶどう みかん レモン		さとう みずあめ					
8	金	ごはん ハムチーズピカタ ブロッコリーとツナのあえもの なつやさいカレー	たまご ハム まぐろツナ ぶたにく	チーズ	ブロッコリー にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	コーン しょうが ニンニク なす たまねぎ		こめ さとう でんぷん さとう じゃがいも ルウ	あぶら ごまあぶら あぶら	676 22.7 24.2 2.6			
11	月	ごはん モロのチリソースがけ ちゅうかはるさめ ワンタンスープ	モロ ハム ぶたにく		にんじん にんじん ほうれんそう	ねぎ ニンニク しょうが きゅうり もやし ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが		こめ さとう はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング あぶら ごまあぶら	626 21.9 18.2 2.5			
12	火	しょくパン メープル&マーガリン とりにくてりやき わふうスパサラ ブラウンシチュー	とりにく ハム ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが ニンニク		こむぎこ さとう メープル みずあめ さとう スパゲティ じゃがいも ルウ	ショートニング マーガリン あぶら ドレッシング あぶら	666 29.1 25.6 3.4			
13	水	むぎごはん ごもくあつやきたまご チョレギふうサラダ じゃがいもそぼろに	たまご とりにく ぶたにく さつまあげ	もずく わかめ のり	にんじん にんじん	だけのこ しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ		こめ おおむぎ さとう でんぷん さとう でんぷん じゃがいも さとう	あぶら ごま ドレッシング あぶら	641 24.0 17.3 2.5			
14	木	はちみつパン ホキフライ・ちゅうのうソース ごぼうサラダ ニョッキのスープ れいとうみかん	ホキ みそ ワインナー		にんじん にんじん	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ ニンニク みかん		こむぎこ さとう はちみつ パンこ こむぎこ じゃがいも ニョッキ	あぶら ノンエッグマヨ ごま あぶら	708 24.5 23.2 2.7			
15	金	セルフちゅうかどん ごはん ちゅうかどんのぐ	ぶたにく なた		にんじん	たまねぎ キャベツ だけのこ きくらげ しょうが		こめ でんぷん こむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら あぶら	615 23.3 18.9 2.1			
19	火	ぎょうざロール ちゅうかふうコンスープ くろパン	ぶたにく とりにく ベーコン たまご	だっしふんにゅう	にら ほうれんそう	たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ ニンニク たまねぎ コーン		こむぎこ さとう こくとう じゃがいも でんぷん さとう	あぶら ドレッシング あぶら	730 25.7 23.7 2.5			
20	水	チキンナゲット② イタリアンサラダ スパゲティナポリタン はちみつレモンゼリー	とりにく ソフトサラミ ワインナー		トマト にんじん ピーマン	ニンニク しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ たまねぎ		じゃがいも でんぷん スパゲティ はちみつ みずあめ					

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~



はやね・はやおき・あさごはんをころがけましよう



8/29	月	【だい2がっきしゅうぎょうしき】 ごはん ポークカレー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ しょうが ニンニク りんご		こめ じゃがいも ルウ	あぶら	659 19.4 19.9 2.2
30	火	グリーンサラダ シークワーサーゼリー セルフチーズバーガー まるパン バーガーパーティ・ケチャップ スライスチーズ	とりにく ぶたにく	だっしふんにゅう	ブロッコリー	アスパラガス キャベツ きゅうり シークワーサー		さとう こむぎこ さとう でんぷん さとう	ショートニング あぶら	643 30.9 25.8 2.8
31	水	やさいのポトフ フルーツゼリーあえ むぎごはん にくしゅうまい② もやしのナムル マーボーどうふ	とりにく ワインナー とうにゅう ぶたにく ぶたにく	チーズ にんじん ブロッコリー	たまねぎ みかん もも パイン ぶどう	たまねぎ しょうが じゃがいも でんぷん さとう		こめ おおむぎ こむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごま ドレッシング ごまあぶら	642 26.3 21.7 2.1

★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

★7,8月の平均栄養量

エネルギー647kcal たんぱく質24.3g 脂質21.6g 塩分2.4g

※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、アスパラガス、きゅうり、なす、にら、ねぎ、しいたけ

