



7.8 給食献立予定表

R7.6.25発行 小学校
那珂川町学校給食センター

ひ に ち よう び		※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。	おもなしょくひん（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おりません。）						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳・米・穀類を含む	
			からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		エネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			たんぱくしつ 魚・肉・卵・豆・豆製品	むきしつ 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						
1	火	キャラメルパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	619 27.0 23.3 2.5	
		アンサンブルエッグ	たまご ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう		たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら		
		くきわかめサラダ		くきわかめ	にんじん あおじそ	キャベツ きゅうり				
		チリコンカン	ぶたにく だいず		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ ニンニク		あぶら		
2	水	むぎごはん					こめ おおむぎ		601 24.6 19.9 2.0	
		えびしゅうまい②	えび たら			たまねぎ	こむぎこ さとう			
		チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン	だけのこ しいたけ しょうが	パンこ かたくりこ	あぶら		
		ちゅうかふうたまごスープ	たまご とうふ		ほうれんそう	たまねぎ	さとう かたくりこ	ごまあぶら		
3	木	はちみつレモントースト		だっしふんにゅう		レモン	こむぎこ さとう	ショートニング	683 23.6 25.8 3.4	
		にくだんごケチャップあん②	ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ しょうが	はちみつ	マーガリン		
		かぼちゃのクリームに	ウインナー ベーコン		かぼちゃ にんじん	たまねぎ しろいんげんまめ	パンこ さとう	あぶら		
		ミルメークコーヒー				えだまめ	ルウ	マーガリン		
4	金	ごはん					さとう		597 24.5 20.3 2.9	
		あじなんばんやき	あじ			ねぎ	こめ			
		じゃがいものそぼろに	ぶたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう			
		ゆばのみそしる	ゆば とうふ	わかめ	ほうれんそう	ねぎ	じゃがいも さとう	あぶら		
7	月	【たなばた献立】 ごはん					こめ		604 21.6 18.4 2.2	
		ほしのハンバーグデミソースかけ	ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ ニンニク しょうが	かたくりこ さとう	あぶら		
		チーズサラダ		チーズ		キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング		
		すまじうおめんじる	うおめん とりにく かまぼこ		にんじん こまつな オクラ					
8	火	あまのがわソーダゼリー	とうにゅう			りんご	さとう みずあめ		634 21.5 18.2 3.0	
		ひやしちゅうか ちゅうかめん					ちゅうかめん			
		ひやしちゅうかのぐ スープ	ハム たまご		にんじん	キャベツ きゅうり もやし	さとう	ごま		
		ぎょうざのあますあんかけ②	とりにく ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう	あぶら		
9	水	とうにゅうプリンフルーツあえ	とうにゅう			みかん パイン もも	かたくりこ		653 25.6 25.0 2.9	
		わかめごはん		わかめ			こめ			
		とりのからあげ②	とりにく たまご			しょうが	こむぎこ さとう	あぶら		
		のりすあえ	まぐろツナ	のり	ほうれんそう		かたくりこ	ごま		
10	木	くたくさんじる	なまあげ		にんじん	ごぼう だいこん	じゃがいも	あぶら	597 24.5 20.3 2.9	
		フィッシュバーガー ミルクまるパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング		
		しろみさかなフライ	たら				こむぎこ パンこ	あぶら		
		タルタルソース	だいすこ		パセリ	たまねぎ レモン	さとう	あぶら		
11	金	ラタトゥイユ	ベーコン		にんじん トマト ピーマン	なす たまねぎ スッキーニ ニンニク	さとう	あぶら	616 24.2 20.0 2.1	
		つぶコーンスープ	ベーコン		チンゲンサイ	コーン しろいんげんまめ たまねぎ	ルウ	マーガリン		
		ねぎしおぶたどん ごはん					こめ			
		ねぎしおぶたにく	ぶたにく			もやし ねぎ ニンニク レモン	さとう	ごまあぶら		
14	月	ちゅうかくらげサラダ	とうふ とりにく なんと		にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	674 18.5 20.9 2.3	
		チゲスープ			にんじん にら	だけのこ ニンニク		ごま		
		れいとうみかん				みかん				
		ごはん					こめ			
15	火	プレーンオムレツ	たまご				かたくりこ	あぶら	686 27.6 23.2 2.5	
		なつやさいカレー	ぶたにく		にんじん トマト かぼちゃ ピーマン	なす たまねぎ ニンニク しょうが	じゃがいも ルウ	あぶら		
		アセロラゼリーあえ				アセロラ みかん パイン もも りんご	さとう かたくりこ			
		しょくパン		だっしふんにゅう			こむぎこ パンこ	ショートニング		
16	水	つぶみかんジャム					さとう みずあめ		623 25.9 20.6 1.6	
		チキンチーズやき	とりにく	チーズ	ピーマン パセリ	みかん	さとう	あぶら		
		アスパラサラダ			アスパラガス	きゅうり キャベツ コーン	パンこ さとう	ドレッシング		
		スパゲティナポリタン	ウインナー		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ	スパゲティ	あぶら		
17	木	ごはん					こめ		668 25.4 25.2 2.7	
		モロフライ・ちゅうのうソース	モロ				こむぎこ パンこ	あぶら		
		かんぴょうサラダ	ハム			かんぴょう キャベツ えだまめ コーン		ドレッシング		
		ピリからとんじる	ぶたにく		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ ニンニク しょうが こんにゃく	じゃがいも	あぶら マーガリン		
18	金	スラッピージョー コッペパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	625 23.8 20.6 1.4	
		ミートソース	ぶたにく だいすミート		にんじん トマト	たまねぎ	パンこ さとう	あぶら		
		ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー	きゅうり コーン		ドレッシング		
		ABCマカロニスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ	マカロニ	あぶら		
29	金	レモントルト	たまご	ぎゅうにゅう		レモン	こむぎこ さとう	マーガリン	625 23.8 20.6 1.4	
		みずあめ					みずあめ			
		だい1がっき しゅうぎょうしき								
		～きゅうしよくはありません～								

な つ や す み

8 / 28	木	だい2がっき しぎょうしき		だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	ショートニング	592 23.2 21.5 2.1
		セルフバーガー まるパン				たまねぎ しょうが	パンこ さとう	
		てりやきチキンパティ	とりにく だいす			だいこん たまねぎ	あぶら	
		やさいのポトフ	ぶたにく ウインナー		にんじん ブロッコリー	マスカット みかん パイン もも	さとう	
29	金	マスカットゼリーあえ						625 23.8 20.6 1.4
		ごはん					こめ	
		まーぼーどうふ	とうふ ぶたにく		にんじん にら	ねぎ ニンニク しょうが	かたくりこ	
		ごぼういりやさいサラダ			にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり コーン	あぶら	
		つぶつぶレモンゼリー				レモン	ドレッシング	
							こま	
							あぶら	
							みずあめ	

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量

★7.8月の平均栄養量

※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、アスパラガス、きゅうり、トマト、にら、ねぎ、しいたけ、ぶたにく（いちぶ）

エネルギー650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.6g 塩分2g

エネルギー631kcal たんぱく質24.4g 脂質21.3g 塩分2.4g

※ 食べ物は、食べやすい大きさにして
よくかんで食べましょう。

