



7・8月 給食献立予定表

R8.6.25発行 小学校
那珂川町学校給食センター

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いません。）

ひ に ち	よ う び	こんだてめい						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳米養価含む	
		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 たんぱくしつ 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 むぎしつ 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 くだもの	5群 たんすいかぶつ 米・パン・麵 いも・砂糖	6群 ししつ 油脂		
まいにち	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
1	水	むぎごはん いかねぎしおやき わかめサラダ インドに	いか とりにく わかめ ふたにく さつまあげ うずらたまご			ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく	こめ おおむぎ ごまあぶら ドレッシング ごま あぶら	620 29.2 16.5 2.3	
2	木	ホットドッグ ミルクコッペパン ウインナー トマトケチャップ ツナとやさいのサラダ たまごいりコーンスープ	ウインナー まぐろツナ ベーコン たまご	だっしふんにゅう トマト ブロッコリー にんじん ほうれんそう		キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	こむぎこ さとう ショートニング ドレッシング	591 25.0 25.4 3.0	
3	金	わかめごはん いわしのみそに ピーンスサラダ ピリからとんじる	わかめ いわし ハム だいず		アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ いんげんまめ だいこん ごぼう しょうが ニンニク ねぎ こんにゃく	こめ さとう ドレッシング ごま あぶら マーガリン	621 24.0 22.2 2.7	
6	月	キムたくごはん ごはん キムたくのぐ やきぎょうざ② はるさめいりちゅうかスープ	ふたにく ふたにく とりにく とりにく	にんじん にら にんじん にら		だいこん はくさい キャベツ たまねぎ しょうが キャベツ きくらげ	こめ あぶら ごまあぶら ごま あぶら ごまあぶら	581 21.9 18.6 2.7	
7	火	はちみつパン ハンバーグ ラタトゥイユ ニョッキのクリームスープ あまのがわゼリー	とりにく ふたにく ベーコン とりにく とうにゅう	だっしふんにゅう トマト トマト かぼちゃ ピーマン にんじん ほうれんそう		たまねぎ ニンニク しょうが なす たまねぎ スッキーニ ニンニク たまねぎ しろいんげんまめ りんご みかん レモン	こむぎこ さとう ショートニング はちみつ かたくりこ さとう あぶら マーガリン	644 24.2 20.6 2.7	
8	水	ごはん メンチカツ・ちゅうのうソース アスパラとかんぴょうのサラダ とうにゅうじる	ふたにく とりにく ハム あつあげ とうにゅう		アスパラガス にんじん	たまねぎ かんぴょう キャベツ コーン だいこん しいたけ ねぎ	こめ パンこ かたくりこ さとう ドレッシング ごま	596 20.0 19.8 2.0	
9	木	ピタパン てりやきチキン ブロッコリーサラダ やきそば れいとうみかん	とりにく ふたにく なんと あおさ		だっしふんにゅう ブロッコリー にんじん	きゅうり コーン キャベツ みかん	こむぎこ さとう ショートニング あぶら さとう みずあめ ドレッシング あぶら	682 29.1 23.8 2.7	
10	金	ごはん かにたまあますあんかけ きりこんぶとじゃがいものいために まきがりにじる	たまご かに あぶらあげ ふたにく とりにく なんと	あおのり こんぶ	にんじん にんじん	たまねぎ だいこん しめじ ねぎ しょうが こんにゃく	こめ さとう みずあめ かたくりこ じゃがいも さとう ごまあぶら あぶら	622 24.6 18.4 2.9	
13	月	ごはん チキンナゲット② なつやさいカレー フルーツゼリーあえ	とりにく ふたにく		にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	おから なす たまねぎ ニンニク しょうが もも みかん バイン	こめ パンこ かたくりこ さとう こむぎこ じゃがいも ルウ ゼリー	あぶら あぶら	676 20.5 19.6 2.4
14	火	ひやしちゅうか ちゅうかめん ひやしちゅうかのぐ ひやしちゅうかスープ きびなごフライ② ほうれんそうソテー レモンタルト	ハム たまご きびなご ウインナー たまご		にんじん ほうれんそう	きゅうり キャベツ もやし しょうが コーン レモン	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう パンこ こめこ マーガリン マーガリン	667 24.6 21.5 2.9	
15	水	ごはん えびしゅうまい② チョレギふうサラダ まーぼーどうふ こくとうパン	えび たら とうふ ふたにく		にんじん にら	たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ ニンニク しょうが	こめ ごまあぶら あぶら かたくりこ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	636 28.0 22.1 2.3	
16	木	スペインふうオムレツ ミートソースパンネ せんぎりやさいスープ フロースンヨーグルト	たまご とりにく ふたにく ベーコン	だっしふんにゅう ヨーグルト	ほうれんそう ほうれんそう トマト にんじん	たまねぎ たまねぎ ニンニク キャベツ たまねぎ だいこん	こむぎこ さとう ショートニング こくとう じゃがいも さとう あぶら あぶら	664 28.4 22.5 2.7	
17	金	第1学期終業式 ～きゅうしょくはありません～							



なつやすみ
なつがしゅんのたべものをとりいれよう
つめたいものとりすぎにちゅういしよう
やしよくやおやつは たべるじかん・たべるもの・りょうをかんがえよう
すすんでおてつだいをしよう
みんなでいっしょにしょくじをするきかいをつくろう



8/28	金	【第2学期始業式】 ごはん ハヤシシチュー ブロッコリーサラダ つぶつぶレモンゼリー	ふたにく ハム		にんじん ブロッコリー	たまねぎ ニンニク しょうが マッシュルーム たもぎたけ キャベツ コーン レモン	こめ じゃがいも ルウ あぶら ドレッシング みずあめ さとう	640 20.4 19.8 2.3
31	月	ごはん わふうソースハンバーグ ツナとやさいのサラダ こんさいごまじる	ふたにく とりにく まぐろツナ あぶらあげ		ブロッコリー にんじん	たまねぎ ニンニク りんご キャベツ きゅうり コーン だいこん ごぼう ねぎ	かたくりこ さとう マーガリン あぶら ドレッシング ごま あぶら	656 24.5 24.6 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635kcal たんぱく質24.6g 脂質21.1g 塩分2.6g
※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、きゅうり、なす、ねぎ、きくらげ、しいたけ、ふたにく（いちぶ）
※ 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。