



7・8月 献立表



片品村学校給食センター TEL58-2554

日	曜日	～今月の給食目標～ 夏の食事について知ろう	赤色の仲間の食品		緑色の仲間の食品		黄色の仲間の食品		栄養価	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	小学生	中学生
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	上段：エネルギーkcal 下段：たんぱく質(g)	
1	火	食パン チョコクリーム 牛乳 ほたてのグラタン グリーンサラダ トマトと卵のスープ オレンジ	ほたて ベーコン 卵	牛乳 チーズ	ほうれん草 ブロッコリー パプリカ にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ、キャベツ、きゅうり だいこん、マッシュルーム ネーブル	パン マカロニ さとう	油 チョコレート	611 27.1	797 34.7
2	水	ごはん 牛乳 ますのねぎみそ焼き 切り干し大根のサラダ けんちん汁 きんぴらごぼう	ます、ツナ 豚肉、とうふ さつま揚げ	牛乳 昆布	ブロッコリー パプリカ にんじん さやいんげん	ねぎ、切り干しだいこん もやし、ごぼう、だいこん	米 じゃがいも こんにゃく さとう	マヨネーズ 油	619 30.3	784 37.1
3	木	<6年リクエスト> わかめごはん 緑茶 ハムカツ 中華あえ 豚汁 チョコクレープ	ハム 豚肉 とうふ	わかめ	ほうれん草 パプリカ にんじん	キャベツ、もやし、きゅうり だいこん、ごぼう、ねぎ	米、パン粉 さとう こんにゃく じゃがいも チョコクレープ	油 ごま油 ごま	562 19.0	696 23.5
4	金	ごはん 牛乳 焼ききょうざ ごまドレッシングあえ マーボー豆腐 星形ポテト	きょうざ 豚ひき肉 鶏肉 大豆 とうふ	牛乳	ごまつな にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン だけのこ、もやし、しいたけ ねぎ	米 さとう 片栗粉 じゃがいも きょうざの皮	油 ごま油	636 27.4	829 34.0
7	月	行事食：七夕 ちらしずし 牛乳 焼きクリームコロッケ いそあえ セタ汁 フルーツ水まんじゅう	鶏肉、卵 カニ かにかまぼこ かまぼこ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草 オクラ	たけのこ、かんぴょう えだまめ、キャベツ、きゅうり えのきたけ、たまねぎ しいたけ、みかん	米 むぎ 小麦粉 パン粉 さとう 水まんじゅう	油	617 22.4	707 26.1
8	火	カレーうどん ジョア 厚揚げの甘みそ焼き おひだし ミニトマト	厚揚げ 焼き竹輪 かつお節 鶏肉	ジョア	ほうれん草 みずな にんじん さやいんげん ミニトマト	キャベツ、きゅうり、たまねぎ しめじ、しいたけ、ねぎ	うどん じゃがいも さとう	ごま 油	631 25.1	756 30.0
9	水	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ごまあえ 夏野菜のみそ汁 ヨーグルト	鶏肉 ベーコン 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	キャベツ、もやし、なす たまねぎ、ズッキーニ	米 さとう	ごま	669 27.2	871 34.3
10	木	丸パンスライス 牛乳 カレー入りメンチカツ イタリアンサラダ ミネストローネスープ グレープフルーツ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん さやいんげん トマト	キャベツ、きゅうり、だいこん コーン、たまねぎ、セロリ グレープフルーツ	パン さとう マカロニ じゃがいも パン粉	油	646 24.0	812 29.7
11	金	<4年リクエスト> オムライス 牛乳 マカロニサラダ 野菜いっぱいコンソメスープ フルーツポンチ	鶏肉 高野豆腐 卵 ウインナー	牛乳	にんじん トマト ごまつな	たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース、コーン キャベツ、きゅうり、だいこん ズッキーニ、パナナ、みかん パイン、黄桃	米 マカロニ 白いんげん豆 さとう	油 マヨネーズ	701 26.0	836 30.1
14	月	<明神小献立> (餃子市) ごはん 牛乳 鶏肉のマリネ 海と畑のサラダ つみれ汁 メロン	鶏肉 ツナ とうふ いわしすり身	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	たまねぎ、レモン、キャベツ えだまめ、だいこん、しいたけ えのきたけ、ねぎ、メロン	米 片栗粉 さとう	油 ごま油	674 32.4	844 39.7
15	火	ガバオライス 牛乳 春雨サラダ 水きょうざスープ アゼロラマンゴーゼリー	鶏ひき肉 大豆	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ、キャベツ きゅうり、もやし、しいたけ きくらげ、ねぎ	米 さとう 春雨 ゼリー	油 ごま油 ごま	655 24.7	789 29.4
16	水	ごはん 牛乳 あじフライ ゴーヤチャンプル もずくのみそ汁 すいか	あじ、豚肉 焼き豆腐 炒り玉子 かつお節 とうふ	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	ゴーヤ、キャベツ、もやし たまねぎ、だいこん、しいたけ すいか	米 さとう パン粉	油	630 29.2	789 35.5
17	木	こめっごはん 牛乳 タンドリーチキン チーズサラダ グリーンポタージュ 冷凍みかん	鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト カテージチーズ パルメザンチーズ	ブロッコリー パプリカ ほうれん草	キャベツ、きゅうり、たまねぎ マッシュルーム グリーンピース、みかん	パン さとう じゃがいも 白いんげん豆	油 マヨネーズ バター	721 35.0	931 42.4

～ なつやすみ～

毎日朝ごはんを食べて元気にすごそう！



27	水	ナン 牛乳 キーマカレー お魚ナゲット 野菜のマリネ シュアアイス	魚すり身 豚ひき肉 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー パプリカ パプリカ にんじん トマト	キャベツ、きゅうり、セロリ たまねぎ、なす、コーン	ナン さとう シュアアイス 小麦粉	油 バター	752 31.8	878 37.3
28	木	鶏飯 牛乳 とうふシュウマイ からしあえ ミニゼリー	卵 とうふ 魚すり身 鶏肉	のり 牛乳	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	しいたけ、キャベツ、もやし とうがん	米 さとう ゼリー		627 28.5	727 33.4
29	金	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め パンサンスー 五目中華スープ 片品産とうもろこし	豚肉 高野豆腐 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん、にら ほうれん草 パプリカ チンゲンサイ	たまねぎ、エリンギ、はくさい キャベツ、もやし、きゅうり だいこん、しいたけ、ねぎ とうもろこし	米 片栗粉 さとう	油 ごま油 ごま	683 31.7	870 38.9

*魚料理にはほねがあります。気をつけて食べましょう。

*都合により、材料や献立の変更になる場合があります。

(平均食塩相当量)

小学生
中学生2.3g
3.0g