



7月学校給食献立予定表

日曜	献立名	おもなざいりょう						えいようりょう			
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		血・筋肉・骨になる食品 1群	牛乳 2群	体のちようしをとのえる食品 3群	牛乳 4群	エネルギーのもとになる食品 5群	牛乳 6群				
1 水	くろパン 牛乳 いかメンチ コールスローサラダ チリコンカン	いか ふた肉 ハム いんげんまめ	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ	パン さとう じゃがいも パンこ	ドレッシング 油	642	25.1	26.3	2.1
2 木	ごはん 牛乳 キムタクごはんのぐ ほうれん草のあえもの まろやかみそ汁	ふた肉 みそ 油あげ とうふ まぐろ とうじゅう	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	キャベツ はくさい だいこん ねぎ	ごはん ノンエッグ マヨネーズ ごま油		662	27.2	26.1	2.4
3 金	パン 牛乳 ウィンナー ケチャップ はなやさいサラダ かぼちゃのスープ	ハム ウィンナー	牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	カリフラワー たまねぎ キャベツ	パン 油 ドレッシング		676	27.2	28.4	3.1
6 月	ごはん 牛乳 あつやきたまご マーボーなす 肉だんごスープ	たまご ふた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん	なす キャベツ もやし だけのこ ほししいたけ ねぎ えのきだけ	ごはん でんぶ さとう	油	626	25.9	18.8	2.4
7 火	ごはん 牛乳 みそカツ ごまあえ たなばた汁	ふた肉 とり肉 なると みそ	牛乳	にんじん おくら ほうれん草	キャベツ ねぎ もやし	ごはん さとう そうめん パンこ	油 ごま	648	27.7	15.7	3.2
8 水	バターパン 牛乳 わかめのサラダ ビーフシチュー シークワーサーゼリー	ぎゅう肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん トマト	キャベツ しめじ たまねぎ きゅうり グリーンピース シークワーサー	パン じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	623	23.8	24.7	2.9
9 木	ごはん 牛乳 さばのてりやき こんぶあえ 益子のビルマ汁 ご当地料理：益子町	さば ふた肉	牛乳 こんぶ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ なす	ごはん さとう じゃがいも	ごま油	634	27.8	18.5	1.8
10 金	ミルクパン 牛乳 シュウマイ(2・3) しおばらだいこんのあえもの ちゃんぽんうどん	とり肉 ふた肉 さつまあげ	牛乳 だっしふん にゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	キャベツ だいこん ほししいたけ だけのこ ねぎ とうもろこし	パン うどん こむぎこ	油 ごま油 ドレッシング	658	29.7	21.6	3.2
13 月	ごはん 牛乳 ひややっこ しょうゆ チンジャオオロス キムチスープ	とうふ ぎゅう肉 とり肉 かまぼこ やきとうふ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ だけのこ えのきだけ ねぎ はくさい ほししいたけ	ごはん	油	630	29.9	22.0	2.9
14 火	にしよくどん(ごはん・いりたまご・肉そぼろ) 牛乳 ほんすあえ しおばらだいこんのみそ汁	とり肉 たまご とうふ みそ 油あげ	牛乳	にんじん にら	だいこん ねぎ きゅうり もやし グリーンピース	ごはん さとう じゃがいも	油	665	27.8	22.6	2.5
15 水	はちみつバターパン 牛乳 ツナマヨオムレツ もやしとえだまめのサラダ なつやさいのポトフ	たまご まぐろ ハム とり肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ もやし えだまめ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも はちみつ	ドレッシング マヨネーズ	688	28.0	28.3	2.7
16 木	ごはん 牛乳 なつやさいのカレー こんにゃくサラダ れいとろみかん	ふた肉 ちくわ	牛乳 だっしふん にゅう	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ キャベツ なす スッキーニ きゅうり みかん	ごはん じゃがいも	ドレッシング 油	664	21.1	17.9	2.5
17 金	コッペパン 牛乳 いちごジャム チキンシュニッツェル グリーンサラダ スコッチフロス	とり肉 まぐろ ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ	パン ジャム もちむぎ	油 ドレッシング	702	29.5	31.1	2.4
								858	35.8	35.6	2.9

8月学校給食献立予定表

27日～31日は「ハピスタ給食」です。おたのしみに。

ハピスタ給食 投票結果 (黒磯調理場管内の集計です)

主食・おかず部門 第1位 カレー 第2位 フォーのスープ 第3位 わかめごはん 第4位ハンバーグ 第5位 白身フライ
デザート部門 第1位 クレープ

27 木	わかめごはん 牛乳 白身フライ(ソース) はるさめサラダ なめこ汁	すけそうだら とうふ ハム みそ	牛乳 わかめ	にんじん	もやし きゅうり なめこ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	635	24.4	18.1	2.7
28 金	ハンバーガー(パン・ハンバーグトマトソース) 牛乳 ゼリーあえ フォーのスープ	ふた肉 とり肉 なると	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	ねぎ ほししいたけ みかん パインアップル	パン ゼリー フォー さとう	油	709	28.0	22.8	2.8
31 月	ごはん カゴメ野菜生活100 キーマカレー ブロッコリーサラダ クレープ	ふた肉 まぐろ かまぼこ	だっしふん にゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ グリーンピース りんご	ごはん じゃがいも クレープ	ドレッシング 油	623	19.7	14.5	2.3
								832	27.3	19.8	2.9

★都合により献立を変更する場合があります。
★O157対策のため生野菜は出していません。

夏休み中も、早寝・早起き・
しっかり朝ごはんを食べよう!

栄養量

小学生 (中学年)	月平均	655	26.4	22.3	2.6
	基準量	650	26.0	21.7	2.0
中学生	月平均	839	33.3	26.9	3.2
	基準量	830	33.2	27.7	2.5