

7・8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)		I群	たんぱく質	脂質	塩分
		血・筋肉・骨になる食品	体のちようしをとどのえる食品	I群I-のものになる食品	1群	2群	3群				
7月							(kcal)	(g)	(g)	(g)	
1 水	ごはん 牛乳 あじのしおやき ツナのりすあえ とん汁	あじ ツナ(まぐろ) ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ ねぎ ごぼう	米 さとう じゃがいも	油 ごま	627	26.6	18.0	1.9
2 木	セルフしょうゆラーメン (パック中かめん) 牛乳 メンチカツ ポパイサラダ	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ ただのこ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	中華めん さとう パン粉	ごま ごま油 油	613	25.7	20.6	2.8
3 金	ごはん 牛乳 セルフジャンバラヤのぐ ジュリアンスープ はちみつレモンゼリー	とり肉 ウィンナー ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし だいこん レモン マッシュルーム	米 はちみつ さとう	油	692	25.0	16.5	2.1
6 月	バターパン 牛乳 ハンバーグのラタトゥイユソースがけ イタリアンサラダ コンソメスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	トマト ピーマン にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ キャベツ とうもろこし ズッキーニ しめじ(市産)	パン じゃがいも	油 ドレッシング	606	25.0	26.6	2.8
7 火	ごはん 牛乳 セルフカバオライスのぐ 星のコロッケ セタマロニースープ セタデザート	とり肉 かまぼこ ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ オクラ	たまねぎ しももんじ だいこん みかん	米 さとう じゃがいも パン マロニー	油	674	26.2	17.2	2.2
8 水	ごはん 牛乳 さばのみそに ゆかりあえ いらたま汁	さば とり肉 たまご とうふ みそ	牛乳	にんじん にら しそ	もやし きゅうり えだまめ たまねぎ	米 さとう じゃがいも でんぶ	油 ごま	637	25.2	21.3	2.1
9 木	コッペパンスライス ソーセージ (ケチャップ&マスタード) 牛乳 ツナカレーサラダ コーンチャウダー	ソーセージ ツナ(まぐろ) とり肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも さとう	油	627	27.3	28.9	3.3
10 金	わかめごはん 牛乳 いかメンチ キムチあえ スタミナしょうがスープ	いか とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ちんげんさい	キャベツ もやし きゅうり ねぎ しめじ(市産)	米 パン ごま油	油 ごま油	620	23.9	17.7	2.9
13 月	ココアパン 牛乳 ガーリックスパゲティ トマトミートオムレツ マリネサラダ	たまご とり肉 ハム ベーコン ウィンナー	牛乳	トマト ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	パン スパゲティ	ココア 油 ドレッシング	648	25.1	26.0	2.9
14 火	ごはん 牛乳 スパイシーチキンカレー 花野菜サラダ シークワーサーゼリー	とり肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ りんご 白いんげんまめ とうもろこし カリフラワー シークワーサー	米 じゃがいも さとう	油 ドレッシング	706	24.7	18.8	2.3
15 水	ごはん 牛乳 あじあおさフライ(ソース) 切干大根のいために 玉ねぎのみそ汁	あじ ぶた肉 さつまいも 油あげ とうふ みそ	牛乳 あおさ	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん しいたけ たまねぎ ねぎ	米 さとう パン	油	661	24.5	19.4	2.9
16 木	キャラメルパン 牛乳 とり肉のレモンペッパーやき ツナサラダ 夏野菜のミネストローネ	とり肉 ツナ(まぐろ) ベーコン	牛乳	にんじん トマト ピーマン パセリ	キャベツ ズッキーニ きゅうり たまねぎ えだまめ とうもろこし レモン	パン マカロニ じゃがいも さとう	油	602	27.5	24.1	2.5
17 金	ごはん 牛乳 えびしゅうまい(2・3こ) チンジャオロースー 春雨スープ	えび たら ぶた肉 ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ ただのこ もやし えのき	米 さとう ごま油 こむぎこ でんぶ はるさめ	油 ごま油	654	26.1	20.8	2.5

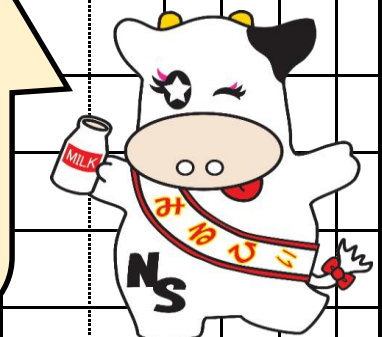
8月27日(木)~31日(月)の3日間は「ハピスタ給食」

事前のアンケートで、人気だったメニューを取り入れた献立です！

- 第1位 冷凍みかん
- 第2位 クレープ
- 第3位 ビビンバ
- 第4位 ハンバーガー
- 第5位 カレーライス

※ 西那須野調理場管内の結果です。
御協力ありがとうございました。

※ 8月31日は「やさしいの日」にちなみ、
カゴメの野菜ジュース(野菜生活100)
を提供します！お楽しみに♪



8月	献立名	献立内容	献立内容	献立内容	献立内容	献立内容	献立内容	献立内容	献立内容	献立内容	
27 木	ナン 牛乳 キーマカレー グリーンサラダ れいとみかん	とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	たまねぎ りんご 白いんげんまめ とうもろこし みかん キャベツ きゅうり	ナン	油 ドレッシング	631	28.0	22.8	3.0
28 金	ごはん 牛乳 ビビンバやき肉 ビビンバナムル わかめスープ マンゴーアセロラゼリー	ぶた肉 なるとう とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	しいたけ ねぎ たまねぎ もやし マンゴー アセロラ	米 さとう	ごま ごま油 油	659	26.1	21.5	2.6
31 月	丸パンスライス デミグラスソースハンバーグ 和風スパゲティサラダ コーンスープ チョコクレープ カゴメ野菜生活100	とり肉 ぶた肉 ツナ(まぐろ) 豆腐	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ 米 さとう	油 ドレッシング ココア	651	20.4	23.1	2.7
								872	27.8	29.3	3.6

※ 都合により献立を変更する場合があります。

※ 牛乳・米は「那須塩原市産」を使用しています。

※ O-157対策のため、生野菜は出していないです。

※ そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ・カシューナッツは学校給食では提供していません。

月平均栄養量(小学校中学年)	644	25.5	21.5	2.6
小学校基準栄養量	650	26.0	21.7	2.0
月平均栄養量(中学生)	826	31.5	25.9	3.3
中学校基準栄養量	830	33.2	27.7	2.5