



7月分献立表

令和元年

小学校

松伏町学校給食センター

| 日付 | 曜日 | スプーン | こんだて | | あか | き | みどり | えいようか | | |
|----|-----|------|------------------------|---|---|-------------------------------------|--|--------------|-----------|------|
| | | | しゅじょく | おかず | ちやにくになるもの | ねつやちからになるもの | からだのちょうしをととのえるもの | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | |
| 1 | 月 | ○ | ごはん | とうがんのすましじる あじのしょうゆこうじやき ぶたにくのやながわに のりつくだに | のりつくだに とうふ なると あじのしょうゆこうじつげ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう | こめ でんぷん こめあぶら さとう | とうがん さやえんどう しいたけ ごぼう ねぎ | 602 | 30.3 | |
| 2 | 火 | ○ | むぎごはん | ピビンパ パンサンスー | ぶたにく ぎゅうにゅう | こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら こめあぶら はるさめ | にんじん だいこん ぜんまい だいずもやし もやし ほうれんそう ただのこ にら しいたけ にんにく きゅうり きくらげ キャベツ | 634 | 25.2 | |
| 3 | ★ 水 | ○ | コッパン スライス | パンプキンポタージュ メンチカツ えだまめサラダ | ぎゅうにゅう なまクリーム メンチカツ | パン こめあぶら | かぼちゃ たまねぎ ポタージュベースパンプキン えだまめ キャベツ にんじん きゅうり | 678 | 22.6 | |
| 4 | 木 | ○ | ちゅうかめん | みそラーメン ぎょうざ 2こ なすとぶたにくのいためもの | ぶたにく ぎゅうにゅう | めん こめあぶら ごまあぶら でんぷん | もやし ねぎ にら メンマ しょうが にんにく きくらげ ぎょうざ なす にんじん あかピーマン | 662 | 26.5 | |
| 5 | 金 | ○ | ゆかりごはん | たなばたじる ほしがたハンバーグおろしソース ひじきのにももの たなばたゼリー | かまぼこ ハンバーグ ひじき あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう | こめ そうめん こめあぶら さとう ゼリー | ゆかりこ オクラ にんじん だいこん こねぎ こんにゃく | 690 | 28.5 | |
| 8 | 月 | ○ | バターロール 1ねん こめこパン | とりにくのトマトに チーズオムレツ グリーンサラダ れいとうパイン | とりにく チーズオムレツ ぎゅうにゅう | パン じゃがいも こめあぶら | にんじん たまねぎ さやいんげん マッシュルーム トマト バジル キャベツ きゅうり さやえんどう パインアップル | 691 | 30.2 | |
| 9 | 火 | ○ | ごはん | ぶたじる たちうおのりきゅうあげ もやしのあえもの | ぶたにく たちうおのりきゅうあげ ぎゅうにゅう | こめ じゃがいも こめあぶら | だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ もやし だいずもやし きゅうり | 653 | 25.7 | |
| 10 | 水 | ○ | むぎごはん | なつやさいカレー とうもろこし ゴーヤチャンプルー | とりにく チーズ とりレバー ぶたにく とうふ いらたまご かつおぶし ぎゅうにゅう | こめ むぎ カレールー こめあぶら | かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト ピーマン なす にんにく とうもろこし にがうり もやし にら | 657 | 25.1 | |
| 11 | 木 | ○ | ソフトめん | ひやしうどんのつゆ (こおり) とりにくのてりやき かいそうサラダ ブルーヨーグルト | とりにくのてりやき かいそうミックス ヨーグルト ぎゅうにゅう | めん こめあぶら | キャベツ きゅうり にんじん | 654 | 30.2 | |
| 12 | 金 | ○ | ごはん | モロヘイヤのスープ やさいはるまき なまあげのみそいため | とりにく きぬあげ ぶたにく ぎゅうにゅう | こめ はるさめ でんぷん こめあぶら ごまあぶら さとう | モロヘイヤ もやし にんじん えのきたけ やさいはるまき こんにゃく ごぼう ピーマン しょうが | 695 | 24.2 | |
| 16 | 火 | ○ | ごはん | にくじゃが やしししゃも 5ねん~2ほん いそかあえ | ぶたにく さつまあげ ししゃも のり ぎゅうにゅう | こめ じゃがいも さとう こめあぶら | にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん もやし キャベツ きゅうり | 637 | 25.9 | |
| 17 | ★ 水 | ○ | むぎごはん | メキシコふうミートソース うみとやまのサラダ りんごシャーベット | ぶたにく とりレバー チーズ かいそうミックス ぎゅうにゅう | こめ むぎ こむぎこ さとう こめあぶら シャーベット | たまねぎ にんじん トマト にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり しめじ | 678 | 22.3 | |
| | | | | | | | | へいきん | 661 | 26.4 |

シャーベットは、たべるときにくばりましょう！

- ※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
- ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきてきましょう。
- ※ (★)印の日に、放送用資料があります。
- ※ 「スプーン」は、の印のついた日に持ってきてきましょう。

★2学期の給食は9月3日(火)から始まります。

冷やしうどんのつゆと氷について

- ①食缶の中に、つゆと氷が入っています。
- ②食缶から、つゆと氷を取り出します。
- ③氷は、袋をあけて、空の飯缶の中に入れます。
(食缶には入れないでください)
- ④おわんに、氷を盛り付けます。
(かぎつきおたまやパンバサミで盛り付けます)
- ⑤つゆは、一人一袋ずつ配ります。
- ⑥配られたつゆは、氷の入ったおわんにあけて、
麺をつけて食べます。
(つゆは、全部のみ切らなくて大丈夫です)

