



7 月 分 献 立 表

令和4年

小学校

松伏町学校給食センター

| 日 | 曜日 | スプーン | こんだて | | あか | き | みどり | えいようか | |
|---------------------|-----|------|---|---|---|--|--|--------------|-----------|
| | | | しゅしょく | おかず | ちやにくになるもの | ねつやちからになるもの | からだのちやしをととのえるもの | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) |
| 1 | ★ 金 | ○ | ごはん | ちゆかふうわかめスープ とりにくのてりやき ビーフンのごもくいため | わかめ なると とりにくのてりやき えび ぎゅうにゅう | こめ ごま ごまあぶら こめあぶら ビーフン | にんじん ねぎ だいずもやし たまねぎ ビーマン しめじ | 649 | 30.9 |
| 4 | 月 | ○ | むぎごはん | ビビンバ はるさめのサラダ | 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 たけのこ なら しいたけ にんにく きゅうり キャベツ | 634 | 25.1 |
| 5 | 火 | ○ | しょくパン | とりにくのトマトに チーズオムレツ グリーンサラダ ブルーベリージャム | とりにく チーズオムレツ ぎゅうにゅう | パン ジャム 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 キャベツ きゅうり さやえんどう | 624 | 29.6 |
| 6 | 水 | ○ | ごはん | そうめんじる ぶたにくのなんぶみそがけ かぼちゃのそぼろに | おきあみボール ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう | こめ そうめん こめあぶら さとう ごま でんぷん | オクラ みすな かぼちゃ | 697 | 29.5 |
| 7 | 木 | ○ | ちゅうかめん | しょうゆラーメン ほしがたコロッケ キャベツとこんぶの ちゅうかサラダ たなばたゼリー | ぶたにく かまぼこ こんぶ ぎゅうにゅう | めん こめあぶら ごまあぶら コロッケ ゼリー | メンマ もやし にんじん ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり | 651 | 24.6 |
| 8 | 金 | ○ | ごはん | なまあげのみそしる さばのみりんしょうゆやき ひじきのものに | なまあげ さばのみりんしょうゆづけ ひじき あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう | こめ じゃがいも こめあぶら さとう | にんじん たまねぎ チンゲンサイ こんにゃく | 656 | 31.2 |
| 11 | 月 | ○ | こどもパン スライス こめこパン <small>6ねん たんぼ・ひまわり しょくいんしつ ランチスタッフ</small> | パンプキンポタージュ ハンバーグ デミグラスソース えだまめサラダ | ぎゅうにゅう なまクリーム ハンバーグ のむヨーグルト | パン デミグラスソース さとう | かぼちゃ たまねぎ ポタージュベースかぼちゃ マッシュルーム えだまめ キャベツ にんじん とうもろこし | 678 | 24.5 |
| 12 | ★ 火 | ○ | むぎごはん | なつやさいカレー とうもろこし マーミナチャンプルー | とりにく チーズ とりレバー きぬあげ きんしたまご 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 あかピーマン なす にんにく とうもろこし もやし にら | 649 | 22.8 |
| 13 | 水 | ○ | ごはん | ワンタンスープ しろみざかなの チリソースがけ マーボーなす | ぶたにく なると しろみざかなフリッター とりにく ぎゅうにゅう | こめ ワンタン こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん | こまつな にんじん なら しいたけ ねぎ しょうが たまねぎ にんにく なす ピーマン | 640 | 23.6 |
| 14 | 木 | ○ | じごなうどん | ひやしうどん (つゆ・こおり) かんとくに いかスティック(しょうバット) おかかあえ | とりにく がんもどき きぬあげ いかスティック かつおぶし ぎゅうにゅう | めん さといも さとう こめあぶら | だいこん にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく もやし キャベツ きゅうり | 663 | 29.2 |
| 15 | 金 | ○ | むぎごはん | メキシコふう ミートソースがけ ポテマカサラダ シャーベット | ぶたにく とりレバー チーズ ぎゅうにゅう | こめ むぎ こむぎこ さとう こめあぶら じゃがいも マカロニ マヨネーズ 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 きゅうり | 717 | 23.3 |
| 19 にち は しょく い く の ひ | | | | | | | | | |
| 19 | 火 | ○ | ちゃめし | あおさのみそしる とりのからあげ 2こ くわかめのいために | あおさ あぶらあげ とつふ とりにく くわかめ さつまあげ ぎゅうにゅう | こめ こめあぶら こむぎこ でんぷん さとう ごま こめあぶら | だいこん みすな えのきたけ ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく | 659 | 27.8 |

シャーベットは、たべるときにくばりましょう！



| | | |
|------|-----|------|
| へいきん | 660 | 26.8 |
|------|-----|------|

※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。

※(★)印の日に、放送用資料があります。

※「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※「スプーン」は印のついた日に持ってきましょう。

最終日

松伏小学校・・・15日(金)
 金杉小学校・・・19日(火)
 松伏第二小学校・・・19日(火)



★2学期の給食は8月29日(月)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、空のバットの中に入れます。
(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)

