



7 月 分 献 立 表

令和3年

まつぶししょうがっこう
松伏小学校
まつぶしだいにしょうがっこう
松伏第二小学校

まつぶし 献立 学校給食センター

日	曜日	スプーン	献立	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	なつやちからになるもの	からだのちやしをとのえるもの	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
1	木	○	ちゅうかめん	ひやしちゅうか (スープ・こおり) ぶたにくのちゅうかに もやしのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	めん でんぷん ごまあぶら	もやし だいずもやし きゅうり しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ しいたけ	684	28.3	
2	金	○	むぎごはん	チキンのハヤシライス とうもろこし ゴヤーのいためもの	ぎゅうにゅう とうふ いりたまご かつおぶし とりにく ぶたにく	こめ こめあぶら むぎ じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース	にら たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく にんじん にかうり もやし	683	25.8	
5	月	○	ごはん	とうがんのスープ むしぎょうざ 2こ マーボーなす	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	こめ こめあぶら でんぷん ごまあぶら	ぎょうざ なす ねぎ にんじん ピーマン にんにく とうがん こまつな しいたけ	624	22.8	
6	火	○	しゅくパン	パンプキンポタージュ やきフランクの トマトソース えだまめサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム フランクフルト のむヨーグルト	パン クルトン こめあぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ ポタージュベース トマト マッシュルーム にんにく えだまめ キャベツ にんじん とうもろこし	698	24.2	
7	★	○	うめちり ごはん	たなばたじる ほしがたハンバーグの オニオンソース おかかあえ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう しらす かまぼこ ハンバーグ かつおぶし	こめ ごま そうめん こめあぶら ゼリー	うめ キャベツ もやし オクラ にんじん たまねぎ きゅうり	626	25.4	
8	木	○	じごなうどん	わかめうどん わかたけしのだ こまつなのあえもの	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ なると わかたけしのだ	めん ごま	にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし	661	30.2	
9	金	○	ごはん	なつやさいのみそしる さばのあますあんかけ くきわかめのいために	ぎゅうにゅう なまあげ くきわかめ さばでんぷんつき さつまあげ	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごま こめあぶら	みょうが なす キャベツ かぼちゃ たまねぎ あかピーマン ごぼう にんじん こんにゃく	704	28.0	
12	月	○	コッペパン こめこパン 6ねん たんぼほ・ひまわり しゅくいんしつ	とりにくのトマトに チーズオムレツ コーンサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー チーズオムレツ	パン じゃがいも こめあぶら ジャム	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 とうもろこし キャベツ きゅうり	645	29.7	
13	火	○	むぎごはん	ぶたにくどん きりほしだいこんの あえもの れいとうパインアップル	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ こめあぶら さとう ごま	こんにゃく たまねぎ ねぎ あかピーマン キャベツ しいたけ きりほしだいこん にんじん きゅうり パインアップル	619	23.7	
14	★	○	ごはん	もすくのみそしる かんばちのてりやき ぶたにくときのこの いためもの	ぎゅうにゅう もすく とうふ かんばちのてりやき ぶたにく	こめ じゃがいも こめあぶら でんぷん	ねぎ しめじ えのきたけ こまつな	599	30.9	
15	木	○	ちゅうかめん	みそラーメン はるまき チンゲンサイのいためもの りんごシャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく	めん こめあぶら ごまあぶら はるまき	もやし にんじん ねぎ にら メンマ しょうが にんにく きくらげ チンゲンサイ キャベツ とうもろこし	748	24.2	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> シャーベットは、たべるときにくばりましょう！ </div>								へいきん	663	26.1

※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。

気温が高く暑い日が
多くなりました。体調
を整えるためにも、い
つも生活リズムをくず
さないように気をつ
けましょう。



はやね→はやおき→あさごはん

冷やし中華のスープと氷について

- ①飯缶の中に、スープと氷が入っています。
- ②飯缶から、スープ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。
(飯缶には入れないでください)
- ④おわんに、氷を盛りつけます。
(かぎつきおたまやパンバサミで盛りつけます)
- ⑤スープは、一人一袋ずつ配ります。
- ⑥配られたスープは、氷の入ったおわんにあけて、
つけ麺にするか、お皿の上の麺に直接かけてください。
(スープ・氷は全部使わなくても大丈夫です)