



7月 学校給食献立予定表



矢吹町立三神小学校

令和4年度

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	金	牛乳 ごはん マーボーとうふ もやしちゅうかあえ	とうふ ぶたにく みそ 牛乳	ごはん さんおんとう かたくりこ サラダあぶら	にんじん いら ねぎ たけのこ もやし ほうれんそう	エネルギー 690 Kcal たんぱく質 18g 脂質 131g 食塩相当量 19g
4	月	牛乳 ごはん たまごスープ チンジャオロースふういめもの	たまご ぶたにく 牛乳 カットわかめ	ごはん かたくりこ さんおんとう ごまあぶら サラダあぶら	ドライパセリ ビーマン たまねぎ もやし たけのこ	エネルギー 710 Kcal たんぱく質 24.2g 脂質 237g 食塩相当量 18g
5	火	牛乳 コッパン わかめスープ かにクリームコロッケ フレンチサラダ	とうふ 牛乳 カットわかめ かにクリームコロッケ	コッパン さんおんとう かたくりこ サラダあぶら	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	エネルギー 690 Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 236g 食塩相当量 29g
6	水	牛乳 ごはん オクラのみそ汁 さばのみそに おひたし	みそ さばみそに 牛乳	ごはん じゃがいも しろいりごま	オクラ いら にんじん たまねぎ もやし	エネルギー 581 Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 24.6g 食塩相当量 23g
7	木	<名☆がニュー> 牛乳 食パン ほしがたシーフードかつ えだまめサラダ そうめん汁	かまぼこ カットチーズ 牛乳	さんおんとう そうめん サラダあぶら 食パン	にんじん ほうれんそう むきえだまめ コーン キャベツ ほししいたけ	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 24.8g 食塩相当量 3.0g
8	金	牛乳 ごはん だいこんのみそ汁 とうふハンバーグ マカロニサラダ	あぶらあげ みそ ウィンナーソーセージ 牛乳	ごはん マヨネーズ	きぬさや にんじん だいこん キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 667 Kcal たんぱく質 15.0g 脂質 21.7g 食塩相当量 2.0g
11	月	牛乳 ごはん せとふうみりかけ こまつなのみそ汁 かんとうに	ぶりかけ とりにく いかたんざく やきろくわ あぶらあげ みそ 牛乳	ごはん さといち こんにゃく さんおんとう	にんじん こまつな だいこん いんげん たまねぎ	エネルギー 547 Kcal たんぱく質 24.2g 脂質 11.3g 食塩相当量 2.5g
12	火	牛乳 コッパン クリームゴールド ポークビーンズ きゃべつのサラダ	けんさんだいま ぶたにく ベーコン こなチーズ 牛乳	コッパン じゃがいも さんおんとう クリームゴールド サラダあぶら	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	エネルギー 748 Kcal たんぱく質 26.1g 脂質 31.2g 食塩相当量 2.5g
13	水	牛乳 ごはん やさいのしおスープ かにしゅうまい アーモンドサラダ	とりにく かにしゅうまい 牛乳	ごはん かたくりこ さんおんとう ごまあぶら サラダあぶら アーモンド	ほうれんそう にんじん もやし キャベツ	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 15.9g 脂質 21g 食塩相当量 1.2g
14	木	牛乳 さんさいうどん きゃべつのごまあえ シューアイス	とりにく かまぼこ 牛乳 シューアイス	ソフトめん さんおんとう しろすりごま	にんじん ねぎ キャベツ さんさいミックス	エネルギー 615 Kcal たんぱく質 29.3g 脂質 15.7g 食塩相当量 2.2g
15	金	牛乳 ナン ひきにくのカレー ココロサラダ パナナ	ぶたにく こなチーズ 牛乳	ナン サラダあぶら あおじそドレッシング	にんじん たまねぎ セロリ グリーンピース パナナ きゅうり コーン	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 21.9g 脂質 26.8g 食塩相当量 3.5g
19	火	牛乳 コッパン はるさめスープ たれつきにくだんご ツナサラダ	ツナ缶 ぶたにく 牛乳 たれつきにくだんご	コッパン さんおんとう はるさめ サラダあぶら	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ ねぎ ほししいたけ	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 24.8g 脂質 23.5g 食塩相当量 2.2g

8月 学校給食予定献立表

23	火	牛乳 食パン けんさんちもジャム とまとスープ だいこんときゅうりのサラダ	ウィンナーソーセージ 牛乳	食パン じゃがいも さんおんとう パター サラダあぶら マヨネーズ	にんじん ぶなしめじ けんさんちもジャム とまと たまねぎ セロリ だいこん きゅうり	エネルギー 707 Kcal たんぱく質 18.7g 脂質 24g 食塩相当量 2.5g
24	水	5年生 見学旅行のため お弁当の日です。				
25	木	牛乳 みそラーメン きょうざ もやしとほうれんそうのりあえ	ぶたにく みそ きざみのり 牛乳	ソフトめん ごまあぶら しろすりごま パター	いら にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう	エネルギー 590 Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 17.8g 食塩相当量 2.3g
26	金	牛乳 ごはん 夏やさいカレー コールスローサラダ	ぶたにく 牛乳	ごはん サラダあぶら バター	にんじん かぼちゃ なす たまねぎ きゅうり ズッキーニ コーン キャベツ セロリ	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 15.7g 脂質 16.2g 食塩相当量 1.8g
29	月	4年生 見学旅行のため お弁当の日です。				
30	火	牛乳 コッパン コンソメスープ 白身魚フライ きゃべつのドレッシングあえ	しろみぎかなフライ ウィンナーソーセージ 牛乳	コッパン サラダあぶら あかフレンドレッシング バター	にんじん ドライパセリ キャベツ もやし たまねぎ	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 25.5g 脂質 23.6g 食塩相当量 2.2g
31	水	牛乳 ごはん すまし汁 あつあげとなすのみそいため オレンジ	なると ぶたにく みそ あつあげ とりにく 牛乳	ごはん さんおんとう サラダあぶら	にんじん ビーマン ねぎ だいこん ほししいたけ なす オレンジ	エネルギー 580 Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 15g 食塩相当量 1.6g

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。

※惣菜の割合などをとて、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

◎8/24(水)、8/29(月)は「お弁当の日」になります。

◎7/20(水) 第一学期終業式、8/22(月) 第二学期始業式は、給食はありません。