



# 7月学校給食予定献立表



2023年 7月

矢吹町立三神小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	牛乳 ごはん ちゅうかふうコーンスープ チンジャオロースー えびしゅうまい	牛乳 ぶたにく えびしゅうまい(卵・えび) ベーコン たまご	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんにく あおピーマン あかピーマン たけのこ しいたけ とうもろこし ねぎ にんじん たまねぎ	603 kcal 22.8 g 16.6 g 1.3 g
4火	牛乳 こくとうしよくパン チキンナゲット ポークピーンズ コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく だいた チキンナゲット	こくとうしよくパン マヨネーズ(卵) あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり たまねぎ マッシュルーム トマト	636 kcal 24.4 g 22.0 g 1.6 g
5水	牛乳 むぎごはん マーボーどうふ パンサンデー オレンジ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ソウチキ	むぎごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら はるさめ ごま	ねぎ にんじん なら もやし たけのこ しいたけ きゅうり オレンジ しょうが にんにく	683 kcal 30.5 g 23.6 g 2.1 g
6木	牛乳 コッペパン コンソメスープ とうにゅうクリーミーコロッケ フレンチサラダ ももジャム	牛乳 ベーコン とうにゅうクリーミーコロッケ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも ももジャム	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー パセリ	603 kcal 19.2 g 24.3 g 2.2 g
7金	牛乳 ごはん オクラのみそ汁 さばのみそに ならのおひたし 七夕デザート	牛乳 みそ さばのみそに	ごはん じゃがいも ごま たなばたゼリー	オクラ たまねぎ もやし なら にんじん	563 kcal 22.9 g 24.6 g 1.7 g
10月	牛乳 わかめごはん なすのみそ汁 とりにくのちようせんやき さんしよくごまあえ	牛乳 みそ とりにく わかめ	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	なす ほうれんそう もやし にんじん しょうが にんにく	635 kcal 23.8 g 19.3 g 2.1 g
11火	牛乳 コッペパン クリームシチュー えだまめサラダ オレンジ	牛乳 とりにく	コッペパン あぶら じゃがいも さとう ホワイトルウ	セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース オレンジ えだまめ にんにく とうもろこし キャベツ	595 kcal 23.8 g 22.1 g 1.9 g
12水	牛乳 ビビンバ ワンタンスープ パオズ	牛乳 ぶたにく パオズ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら ウェーブワンタン	しょうが にんにく ぜんまい にんじん もやし ごまつな たまねぎ メンマ ほうれんそう	601 kcal 20.5 g 23.2 g 1.5 g
13木	牛乳 さんさいうどん れんこんはさみあげ もやしのいそあえ	牛乳 とりにく のり れんこんはさみあげ(卵)	ソフトめん さとう あぶら	にんじん ねぎ もやし ほうれんそう わらび たけのこ えのきたけ	638 kcal 31.4 g 20.0 g 2.0 g
14金	牛乳 ごはん えのきのみそ汁 いわしのしょうがに ぶたにくとごぼうのごまいため	牛乳 いわししょうがに ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ	632 kcal 29.9 g 19.7 g 2.2 g
18火	牛乳 コッペパン キャベツとベーコンのスープ マカロニサラダ プレーンオムレツ	牛乳 ベーコン ハム プレーンオムレツ(卵)	コッペパン マヨネーズ(卵) マカロニ	きゅうり キャベツ にんじん セロリー とうもろこし たまねぎ	634 kcal 21.3 g 26.4 g 2.4 g
19水	牛乳 むぎごはん なつやすみカレー かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく わかめ くきわかめ まふのり こんぶ しるとさか あかとさか ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま カレールウ	たまねぎ にんじん なす あおピーマン トマト セロリー キャベツ とうもろこし にんにく しょうが	620 kcal 18.0 g 17.0 g 2.3 g



# 8月学校給食予定献立表



22火	牛乳 こくとうコッペパン なつやすみのミネストローネ とりのてりやき キャベツのサラダ	牛乳 とりにく ベーコン だいた	こくとうコッペパン さとう あぶら マカロニ	にんにく たまねぎ スズキーニ かぼちゃ トマト なす パセリ セロリー にんじん キャベツ きゅうり しょうが	654 kcal 32.4 g 21.9 g 2.3 g
23水	牛乳 ごはん すまし汁 ホッケいちやぼし あつあげとぶたにくのみそいため	牛乳 なると ぶたにく ホッケ とりにく なまあげ みそ	ごはん さとう あぶら	にんじん だいこん ねぎ しいたけ なす あおピーマン しょうが	648 kcal 27.8 g 25.4 g 1.8 g
24木	牛乳 みそラーメン もやしのナムル アーモンドフィッシュ	牛乳 ぶたにく みそ アーモンドフィッシュ	ちゅうかソフトめん あぶら ごま ごまあぶら さとう	なら にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく とうもろこし しょうが	571 kcal 25.1 g 18.1 g 1.4 g
25金	<b>お 弁 当 の 日</b>				
28月	<b>お 弁 当 の 日</b>				
29火	牛乳 コッペパン トマトとやさいのスープ ジャーマンポテト オレンジ	牛乳 ベーコン とりにく だいた	コッペパン じゃがいも バター あぶら	たまねぎ パセリ にんじん トマト マッシュルーム セロリー キャベツ オレンジ	601 kcal 25.0 g 18.0 g 1.5 g
30水	牛乳 ごはん もずくのみそ汁 あじフライ まめサラダ	牛乳 もずく とうふ みそ あじフライ だいた ちくわ	ごはん あぶら さとう	にんじん えだまめ キャベツ とうもろこし	651 kcal 25.4 g 20.7 g 1.5 g
31木	<b>お 弁 当 の 日</b>				

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。

※物資の都合などで、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。

※7月20日(木)は終業式のため給食はありません。

※8月21日(月)は始業式のため給食はありません。

※8月25日(金)、28日(月)、31日(木)はお弁当の日です。

7月の平均給与栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
617kcal	23.3g	21.7g	1.9g

8月の平均給与栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
617kcal	25.4g	20.6g	1.7g

