

2021年7月

学校給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)		
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
1	木	小型パン (黒糖入り)	○	焼きそば フルーツゼリーミックス	牛乳 ぶた肉 さつまあげ 青のり かつお粉	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし みかん もも パイン	パン 中華めん ナタデココ ゼリー	629	23.0	18.8
2	金	玄米ごはん	○	具だくさんぶたどん 野菜のごまドレッシングあえ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 卵	にんじん ねぎ こまつな しょうが たまねぎ しめじ こんにゃく キャベツ もやし	米 玄米 さとう ごま油 ごま	632	25.9	20.1
5	月	ごはん	○	かぼちゃサンドフライ ゆでブロッコリー ニラ玉スープ	牛乳 ベーコン とうふ 卵	かぼちゃ ブロッコリー なら にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ	米 でんぷん 油	650	20.6	22.3
6	火	ごはん	○	あつあげの中華煮 かいそうサラダ	牛乳 ぶた肉 あつあげ ツナ かいそうミックス	にんじん しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい えだまめ キャベツ きゅうり	米 さとう でんぷん	644	26.5	20.9
7	水	ごはん	○	和風ハンバーグ 七タそうめん汁 七タゼリー	牛乳 ハンバーグ なると	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ しめじ	米 さとう でんぷん そうめん ゼリー	632	21.8	16.1
8	木	ロールパン	○	チリコンカン コールスローサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ミックスビーンズ ハム	にんじん トマト たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン みかん	パン じゃがいも さとう ドレッシング	689	25.3	27.4
9	金	ごはん	○	さばのてり焼き 切り干し大根のいため煮	牛乳 さば とり肉 さつまあげ がんもどき	にんじん さやいんげん 切り干しだいこん たけのこ	米 さとう	728	31.4	26.7
12	月	うめちり ごはん	○	五目あつ焼き卵 きんぴらごぼう れいとうみかん	牛乳 卵 牛肉 さつまあげ ちりめん	にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく しいたけ うめ たけのこ みかん	米 さとう ごま油 ごま	638	25.0	17.2
13	火	ごはん	○	徳島県産さわらフライ(小中) 白身魚フライ(幼) ポイルキャベツ みそ汁 パックソース	牛乳 さわら(小中) ホキ(幼) とうふ 油あげ みそ わかめ	ねぎ キャベツ だいこん たまねぎ	米 油	623	22.7	20.0
14	水	ごはん	○	れんこんしゅうまい 韓国風すき焼き	牛乳 ぶた肉 焼きとうふ れんこんしゅうまい	にんじん しょうが にんにく こんにゃく たまねぎ はくさい 根深ねぎ りんご	米 焼きふ さとう ごま	634	27.2	17.2
15	木	食パン	○	セルフツナサンド (ツナサラダ、パックマヨネーズ) パンブキンポータージュ	牛乳 ツナ ベーコン	にんじん かぼちゃ パセリ コーン きゅうり たまねぎ しめじ	パン マヨネーズ	624	22.7	25.9
16	金	ごはん	○	おやこどん いかときゅうりの酢の物	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 いか わかめ ちりめん	にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう ごま	613	28.7	17.4
19	月	麦ごはん	○	夏野菜カレー ごぼうサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ひじき	にんじん かぼちゃ しょうが にんにく たまねぎ なす ごぼう えだまめ きゅうり	米 押し麦 さとう ドレッシング カレールー	664	21.7	22.2
20	火	ごはん	○	とり肉のソテーレモンソース トマトと卵のスープ 牛乳プリン	牛乳 とり肉 ベーコン 卵	にんじん トマト レモン たまねぎ レタス	米 さとう じゃがいも でんぷん 牛乳プリン	681	27.2	23.1

2021年8月

25	水	麦ごはん	○	ツナそぼろどん 具だくさんみそ汁	牛乳 ツナ 卵 油あげ みそ わかめ	にんじん ねぎ しょうが えだまめ たまねぎ しめじ	米 押し麦 さとう じゃがいも	669	26.5	23.7
26	木	コッペパン	○	阿波尾鶏のカレーソース ポテトスープ いちごジャム	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ にんにく コーン	パン じゃがいも バター いちごジャム カレールー	612	25.5	25.0
27	金	ごはん	○	肉じゃが わかめサラダ	牛乳 牛肉 さつまあげ ささみ わかめ	にんじん さやいんげん コーン ブロッコリー たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう	636	25.8	16.8
30	月	ごはん	○	焼きぎょうざ はっほうさい ももゼリー	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 えび いか うすら卵	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ はくさい たけのこ	米 さとう でんぷん ゼリー	681	27.2	20.8
31	火	ごはん	○	肉だんこのらっきょソース けんちん汁 ふりかけ	牛乳 ミートボール とり肉 とうふ 油あげ	ピーマン にんじん ねぎ たまねぎ らっきょう だいこん ごぼう しいたけ	米 さとう 油	643	23.1	20.8

☆ 材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

平均	649	25.1	21.2
基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。