

2022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・中学生)		
					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	金	ごはん	○	焼きぎょうざ 野菜いため	牛乳 ぎょうざ 牛肉 ぶた肉	にんじん ビーマン しょうが にんにく キャベツ たまねぎ だけのこ	米 油	642	23.9	20.2
4	月	ごはん	○	牛肉コロッケ ポイルキャベツ パックソース ワントンスープ	牛乳 牛肉 ワンタン	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ たけのこ はくさい	米 油 じゃがいも	658	17.8	19.9
5	火	ごはん	○	厚あげのカレーそぼろ もやしナムル	牛乳 牛肉 ぶた肉 厚あげ ちくわ	にんじん こまつな しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ もやし	米 さとう でんぷん 油 ごま油	627	24.9	19.8
6	水	ごはん	○	おやこ丼 ひじきサラダ	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 ツナ ひじき	にんじん ねぎ 干しいたけ たまねぎ コーン きゅうり もやし	米 さとう 油 ドレッシング	656	26.3	23.7
7	木	ロールパン	○	ハンバーグ夏野菜ソース ポテトスープ 七夕ゼリー	牛乳 ハンバーグ ベーコン	トマト にんじん パセリ たまねぎ なす にんにく コーン	ロールパン さとう じゃがいも ゼリー	667	22.4	24.0
8	金	ごはん	○	さばのすだちおろしあんかけ 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 さば ぶた肉 大豆 さつまあげ	にんじん さやいんげん だいこん すだち果汁 ごぼう	米 さとう 油 ごま ごま油 こんにゃく	683	29.9	21.7
11	月	うめちり ごはん	○	五目厚焼きたまご ふしめん汁 れいとうみかん	牛乳 卵 とり肉 ちくわ ちりめん	うめ にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ 干しいたけ みかん	米 ふしめん 油	593	23.0	14.2
12	火	ごはん	○	とりとキャベツのつくね かぼちゃの煮物 ふりかけ	牛乳 とり肉 みそ 牛肉 さつまあげ	にんじん かぼちゃ さやいんげん しょうが たまねぎ キャベツ	米 さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく 油	678	24.3	19.6
13	水	ごはん	○	具だくさん牛丼 野菜のごまドレッシング	牛乳 牛肉 かまぼこ ハム	ねぎ こまつな にんじん しょうが たまねぎ ごぼう キャベツ もやし	米 さとう 油 こんにゃく ごま油 ごま	622	25.0	18.9
14	木	小型パン (黒糖入り)	○	焼きそば ぶどうゼリー入りフルーツミックス	牛乳 ぶた肉 さつまあげ 青のり粉 かつお粉	にんじん ビーマン 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	637	23.0	18.8
15	金	ごはん	○	白身魚のレモン風味 きゅうりのそくせきづけ とん汁	牛乳 メルルーサ ぶた肉 みそ こんぶ	にんじん ねぎ レモン果汁 きゅうり しょうが たまねぎ はくさい しめじ	米 でんぷん さとう こんにゃく 油	676	29.0	22.7
19	火	ごはん	○	夏野菜カレー キャベツのコールスローサラダ 	牛乳 牛肉 ぶた肉 ハム	にんじん かぼちゃ しょうが にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり コーン	米 油 ドレッシング カレールー	653	22.8	21.2
20	水	ごはん	○	とり肉のソテーらっきょうソースがけ ベーコンとチンゲンサイのスープ 牛乳プリン	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん チンゲンサイ らっきょう にんにく たまねぎ コーン	米 さとう でんぷん じゃがいも 油 ごま油 牛乳プリン	647	24.7	20.9

2022年8月

25	木	ロールパン	○	夏野菜のミートソーススパゲティ フレンチサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ハム	にんじん トマト グリンピース にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり コーン	ロールパン スパゲティ さとう ドレッシング	704	24.7	25.3
26	金	ごはん	○	厚あげの中華煮 ハンサンスー	牛乳 ぶた肉 厚あげ ハム たまご	にんじん しょうが たまねぎ だけのこ 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 はるさめ 油 ごま油	666	27.2	20.6
29	月	ごはん	○	白身魚フライ ポイルキャベツ パックソース 具だくさんみそ汁	牛乳 ホキ 油あげ みそ わかめ	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ だいこん	米 じゃがいも 油	610	20.2	16.5
30	火	ごはん	○	肉じゃが 海そうサラダ	牛乳 牛肉 さつまあげ ツナ 海そうミックス	にんじん グリンピース たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも さとう こんにゃく 油 ドレッシング	657	23.8	19.4
31	水	ごはん	○	いかと野菜の子チミ ぶたキムチいため	牛乳 いか ぶた肉	にんじん にんにく もやし はくさい はくさいキムチ	米 さとう 油 ごま油	634	29.6	22.6

☆ 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。
行事等により、給食がお休みの場合がありますので、各学校・園からの通知をご確認ください。

 毎月19日は「なると学校食育の日」です。地場産物を使った献立になっています。

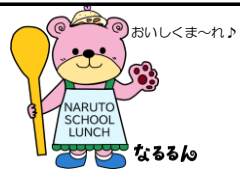
 **夏休み**には・・・
はくじ てつだ りょうり ちゆうせん

 **食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!**

夏休みは、家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

てつだ りょうり
お手伝い例

<p>か もの い 買い物に行く</p> 	<p>しょっき じゆんび 食器の準備・ あとかたづけ 後片付け</p> 	<p>やさしい あら 野菜を洗う・ 皮をむく</p> 	<p>ごはん たく ご飯を炊く</p> 	<p>りょうり 料理を 盛りつける</p> 
--	---	---	---	---



平均	651	24.6	20.6
基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

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