



《7月》

松井田学校給食センター

日	曜日	(食器)	しゅしょく 主食	のみもの	副食(ふくしょく) しゅさい さいさい しゅ 主菜・副菜・汁もの	体をつくるもと(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもと(黄)		エネルギー kcal たんぱく質(g) 塩分(g)
						1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	
2	月	★	ごはん さげふりかけ	牛乳	あげぎょうざ(1) チンジャオロース トックのスープ	ふたにく	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たけのこ はくさい たまねぎ もやし ほししいたけ	ごはん	ごま あぶら	623 21.6 2.2
3	火	★	わかめごはん	牛乳	あつやきたまご じゃがいものそばろに キャベツのあさづけ	たまご ふたにく	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ しらたき キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	568 21.2 2.1
4	水	◎	ひやしちゅうか ラーメンに◀をのせて、スープ(パック)をかけてね♪	牛乳	フルーツしらたま	ハム かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし パイン もも	ラーメン だんご	ごま	676 24.1 3.1
5	木	★	ごはん (あんながまい)	牛乳	ふたキムチどんのく ひじきのピリッとあえ れいとうみかん	ふたにく	牛乳 ひじき	にんじん にら	にんにく しょうが はくさいキムチ きゅうり キャベツ すいか	ごはん さとう てんぷん	ごま こまあぶら	555 25.3 2.6
6	金		セタこんだて サンドパン	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ シーザーサラダ *クルトン なげれぼしスープ デザート(がくはい)	ハンバーグ	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも マカロニ さとうめん	卵・卵 ドレッシング	683 25.7 3.1
9	月	◎	サラダうどん めんつゆ(パック)をかけてね♪	牛乳	ひややっこ のりしおポテト チョコバナナドッグ	とりにく とうふ	牛乳 わかめ あおのり	にんじん	キャベツ きゅうり もやし	うどん じゃがいも	ごま	544 22.5 3.0
10	火	◎	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク コーンサラダ	ふたにく	牛乳	にんじん パプリカ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン しめじ	ごはん	卵・卵 ドレッシング	590 20.0 2.3
11	水		コッペパン	牛乳	チキンナゲット(2) ポテトマト ブチアセロラゼリー	チキンナ ふたにく	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン えだまめ たまねぎ しめじ	パン じゃがいも	卵・卵 ドレッシング	645 24.2 2.0
12	木	★	ごはん (あんながまい) たらこふりかけ	牛乳	さばのりきゅうやき(ごまやき) カレーにじゅがが キャベツのしおこんぶあえ	さば ふたにく	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	ごま あぶら	621 28.1 2.1
13	金	◎	せわり こめっごはん	牛乳	ミートソーススパゲッティ アーモンドサラダ ヨーグルト(がくはい)	ふたにく だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり しいたけ	パン パスタ	卵・卵 ドレッシング	669 27.1 2.1
17	火	★	ごはん	牛乳	すぶた えびしゅうまい(1) はるさめサラダ	ふたにく えびしゅうまい かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが もやし きゅうり しいたけ	ごはん はるさめ	あぶら	588 22.2 1.4
18	水	◎	せわり こめっごはん	牛乳	ウインナーやきそば アセロラフルーツポンチ	ウインナー	牛乳 あおのり	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし パイン もも アセロラ	パン めん	あぶら	628 2.1 2.7
19	木	◎	むぎごはん (あんながまい)	牛乳	なつやすいかレー ふくじんづけ トマトサラダ	ふたにく	牛乳 対しめじ	にんじん トマト	たまねぎ かぼちゃ なす にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん	あぶら ドレッシング	623 20.7 4.0

《8月》

日	曜日	(食器)	しゅしょく 主食	のみもの	副食(ふくしょく) しゅさい さいさい しゅ 主菜・副菜・汁もの	体をつくるもと(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもと(黄)		エネルギー kcal たんぱく質(g) 塩分(g)
						1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	
28	火	◎	ビビンバ ごはん◀(やきにく+ナムル)をもちつけてね♪	牛乳	はるさめスープ	ふたにく	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれんそう	しょうが にんにく もやし たまねぎ	ごはん はるさめ	ごま あぶら こまあぶら	583 26.2 1.1
29	水	◎	ココアパン	牛乳	わふうきのこスパゲッティ ごぼうサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ えのきだけ しめじ ごぼう キャベツ えだまめ	パン パスタ	卵・卵 バター チーズ	610 21.3 2.4
30	木		ナン (がくはい)	牛乳	キーマカレー のりしおポテト チーズサラダ	ふたにく だいず	牛乳 対しめじ チーズ	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ	パン じゃがいも	卵・卵 バター	561 23.9 3.6
31	金	◎	せわり こめっごはん	牛乳	ソースやきそば フルーツヨーグルト	ふたにく	牛乳 あおのり	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし パイン もも	パン めん	あぶら	648 24.1 2.6

○献立内容は、材料等の都合により変更になる場合があります。  
○基準は、エネルギー：640kcal、たんぱく質：24g(18~32g)、塩分2.5g未満です。

平均値 エネルギー 613Kcal  
たんぱく質 23.5g  
塩分 2.5g



【食器の組み合わせ】  
★=おわん+おわん+仕切り皿 ○=カレー皿+仕切り皿  
◎=カレー皿+おわん 無印=おわん+仕切り皿

保護者の方へ  
【給食費の口座振替のお知らせ】  
7月25日(水) ¥3,900  
8月27日(月) ¥3,900  
\* 口座の残高確認をよろしくお願いいたします。