

## 《7月》



松井田学校給食センター

日	曜日	(食器)	しゅしよく 主食	のみもの	副食 (ふくしょく) しゅさい 主菜・副菜・汁もの ふくさい しょうさい する	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	
						さかな・にく たまご・だいず	牛乳	色のこい やさい	色のうすいやさい きのこ・くだもの	ごはん・パン めん・いも	あぶら	
2	月	★	ごはん さけふりかけ	牛乳	あげぎょうざ(1) チンジャオロース トックのスープ	ぶたにく	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 じゃがいものそぼろに キャベツのあさづけ	たまご ぶたにく	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 (あんなかまい)	牛乳	ぶたキムチどんのぐ ひじきのピリッとあえ れいとうみかん	ぶたにく	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 でんぶん	ごま ごまあぶら	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 ながれほしスープ 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 ぞうめん	お-ア オイル 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	ぶたにく	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	お-ア オイル ドレッシング	590 20.0 2.3
11	水		コッパン	牛乳	チキンナゲット(2) ポテトマト プリアセロラゼリー	鶏ナゲット ぶたにく	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	お-ア オイル あぶら	645 24.2 2.0
12	木	★	ごはん (あんなかまい) たらこふりかけ	牛乳	さばのりきゅうやき(ごまやき) カレーにくじゃが キャベツのしおこんぶあえ	さば ぶたにく	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 こめこぼん	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)	ぶたにく 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	お-ア オイル 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	ぶたにく 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 こめこぼん	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 (あんなかまい)	牛乳	なつやすさいカレー ぶくじんづけ トマトサラダ	ぶたにく	牛乳 お-ア オイル	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)	しゅしよく 主食	のみもの	副食 (ふくしょく) しゅさい 主菜・副菜・汁もの ふくさい しょうさい する	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	
						さかな・にく たまご・だいず	牛乳	色のこい やさい	色のうすいやさい きのこ・くだもの	ごはん・パン めん・いも	あぶら	
28	火	◎	ビビンバ ごはんにく(やきにくとナムル)をもちつけてね♪	牛乳	はるさめスープ	ぶたにく	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 ごまあぶら	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	お-ア オイル バター マヨネーズ	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	ぶたにく だいず	牛乳 お-ア オイル 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	お-ア オイル バター	561 23.9 3.6
31	金	◎	せわり こめこぼん	牛乳	ソースやきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく	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。

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



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