



《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(ふくしよく)	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)
					しゅさい ふくさい しる 主菜・副菜・汁もの	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	たんぱく質(g)
						魚・肉・卵 大豆	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	
3	月	★	ごはん てまきのり	牛乳	たまごやき マヨコーンサラダ ツナとあつあげのもの	たまご ツナ あつあげ	牛乳 のり	にんじん	きゅうり コーン たまねぎ しょうが しらたき	ごはん さとう	あぶら マヨネーズ	665 25.9 2.4
4	火	★	ごはん	牛乳	はるまき すぶた にらともやしのナムル	ぶたにく	牛乳	にんじん パプリカ にら	しょうが たまねぎ もやし えのきたけ	ごはん さとう でんぷん	あぶら	620 20.8 2.0
5	水	◎	ひやしラーメン	牛乳	ひやしちゅうかのご パックつゆ (ぶたしゃぶ・サラダ) フルーツしらたま	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん	きゅうり もやし みかん パイン もも	ラーメン でんぷん だんご	あぶら ごま	649 25.4 2.7
6	木	★	むぎごはん (あんなかまい)	牛乳	さばのしおやき じゃがいものそばろに キャベツのしおもみ	さば ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ しらたき キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら	585 26.4 2.4
7	金	▶▶▶ たなばたこんだて ◀◀◀	サンドパン	牛乳	ハンバーグマトソースかけ チーズサラダ ながれぼしスープ プチぶどうゼリー(2)	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン さとう こめこマカロニ ビーフン ゼリー	オリーブオイル	652 26.7 3.3
10	月	★	ごはん ふりかけ(うめしそ)	牛乳	かつおフライ パックソース ひじきのいために にらたまじる	かつお とりにく とうふ たまご あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん にら	たまねぎ えのきたけ えだまめ こんにやく	ごはん さとう でんぷん	あぶら	653 26.9 2.2
11	火	◎	かたやきそば	牛乳	かたやきそばのご *うずらたまご(2)をトッピング えだまめサラダ	ぶたにく いか なると うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが きくらげ しいたけ きゅうり コーン	かたやきそば でんぷん さとう	あぶら	690 28.1 1.9
12	水		せわりコッペパン	牛乳	フランクフルト ジャーマンポテト なつやさいのトマトに	フランクフルト ベーコン とりにく	牛乳 チーズ	かぼちゃ パプリカ トマト	きゅうり コーン たまねぎ なす ズッキーニ にんにく	パン じゃがいも	オリーブオイル	620 26.5 3.1
13	木	★	ごはん (あんなかまい)	牛乳	にくだんご(2) マーボーはるさめ さんしよナムル	にくだんご ぶたにく	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし きくらげ しょうが にんにく もやし きゅうり	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	613 20.7 2.6
14	金	◎	ミニココアパン	牛乳	あさりスパゲッティ シーザーサラダ *クルトンとうずらたまご(2)をトッピング	あさり ツナ ベーコン うずらたまご	牛乳	パプリカ パセリ	たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ クルトン	オリーブオイル バター	606 24.0 2.4
18	火	◎	むぎごはん	牛乳	なつやさいカレー きらきらサラダ	ぶたにく	牛乳 スキムミルク かんでん	にんじん パプリカ かぼちゃ	かぼちゃ たまねぎ にんにく しょうが なす ズッキーニ りんご キャベツ きゅうり	麦ごはん	あぶら	576 19.7 2.8
19	水	◎	せわりコッペパン	牛乳	ソースやきそば アセロラフルーツポンチ	ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ もやし アセロラ パイン もも ナタデココ	パン めん ゼリー	あぶら	612 22.0 2.3

《8月》

日	曜日	(食器)	しゅしよく 主食	のみもの	副食(ふくしよく)	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)
					しゅさい ふくさい しる 主菜・副菜・汁もの	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	たんぱく質(g)
						魚・肉・卵 大豆	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	
29	火	◎	むぎごはん	牛乳	ハッシュドポーク アーモンドサラダ プチオレンジゼリー(2)	ぶたにく	牛乳	トマト パプリカ	たまねぎ にんにく しめじ キャベツ きゅうり	麦ごはん さとう	オリーブオイル バター アーモンド	638 21.7 2.4
30	水	○	ミニコッペパン	牛乳	ミートソーススパゲッティ チキンナゲット(2) イタリアンサラダ	ぶたにく チキンナゲット	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ にんにく しいたけ キャベツ きゅうり	スパゲッティ	オリーブオイル	620 32.9 3.5
31	木	★	ごはん (あんなかまい)	牛乳	ちゅうかどんのご ぎょうざ もやしキムチ	ぶたにく なると いか うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが きくらげ しいたけ もやし きゅうり	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	655 27.5 2.2

○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 630Kcal  
たんぱく質 25.0g  
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

旬の味 夏野菜を 食べよう  
夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって、体内の余分な水分を出すはたらきがあります。  
今が旬の夏野菜をたくさん食べて、暑い夏を元気にすごしましょう！

7月7日 たなばた

- ★ サンドパン ☆ きゅうにゅう
- ★ ハンバーグマトソースかけ
- ★ チーズサラダ
- ★ ながれぼしスープ
- ★ プチぶどうゼリー

ラッキースター★を さがしてね!



保護者の方へ  
【給食費の口座振替のお願い】  
7月分の振替日は25日(火) 8月分の振替日は25日(金)  
それぞれ¥3,900です。口座の残高確認をよろしくお願いいたします。