

# 7・8 月学校給食献立予定表



西原小学校

2021

日	曜	献立名	おもな材料						栄養量					
			(あかのなかま) 血・筋肉・骨になる食品		(みどりのなかま) 体のちようしをととのえる食品		(きいろのなかま) エネルギーのもとになる食品		1群 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
7/1	木	むぎごはん 牛乳 えびしゅうまい チャプチェ キムチスープ かんこくのり	えび ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 のり	にんじん ピーマン	キャベツ しょうが たまねぎ はくさい ねぎ えのきたけ	むぎ こめ しゅうまいのかわ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	636	22.4	19.8	2.0		
2	金	ごはん 牛乳 なまあげのそぼろに ごまじゃこサラダ ぐだくさんみそしる	なまあげ ぶたにく ハム みそ とうふ	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	しょうが ごぼう えだまめ はくさい キャベツ ねぎ だいこん きゅうり	こめ さとう でんぷん さといも	あぶら ごま ドレッシング	691	29.7	26.5	2.3		
5	月	ごはん 牛乳 ドライカレー やさしいサラダ コンソメスープ	ぶたにく まぐろフレーク ベーコン	牛乳	ピーマン ブロッコリー にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	657	22.8	21.8	2.0		
6	火	ごはん 牛乳 よいちくんぎょうざ マーボーなす ちゅうかスープ	ぶたにく なると ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン にら	なす しょうが たまねぎ きくらげ たけのこ ねぎ にんにく	こめ さとう ぎょうざのかわ でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら	643	21.1	21.2	2.1		
7	水	まるパン 牛乳 てりやきチキン たなばたゼリー まめとやさしいのサラダ フォーのスープ	とりにく ぶたにく エソフトまめ なると インゲンまめ まぐろフレーク	牛乳	にんじん オクラ ほうれんそう	カリフラワー キャベツ ねぎ しめじ	パン マカロニ フォー ゼリー	ドレッシング	600	27.8	21.1	2.7		
<p>たなばたこんだて 七夕献立です。スープには、星の形をしたおくらや天の川に見立てたフォーが入っています。</p>														
8	木	セルフごもくごはん (ごはん・ごもくごはんのぐ) 牛乳 あつやきたまご ゆばのすましじる	たまご なると とりにく あぶらあげ ゆば とうふ	牛乳	にんじん きぬさや ほうれんそう	しいたけ かんぴょう しめじ	こめ さとう		596	26.5	18.6	2.8		
9	金	ごはん 牛乳 さばのみそに きりほしだいこんに じゃがいものみそしる すいか	さば みそ さつまあげ なまあげ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	きりほしだいこん しいたけ すいか たまねぎ キャベツ	こめ さとう じゃがいも		681	23.0	20.1	2.3		
12	月	ごはん 牛乳 しろみざかなのチリソースがけ バンバンジーサラダ にくだんごスープ	ホキ とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく ちやし たまねぎ きゅうり	こめ パンこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	701	26.0	23.3	2.7		
13	火	ごはん 牛乳 ぶたどんのぐ そくせきづけ まるやかとうにゅうみそしる れいとうみかん	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	しめじ ごぼう キャベツ ねぎ しょうが きゅうり たまねぎ だいこん みかん	こめ さとう		626	28.6	16.1	2.5		
14	水	ちいさいパンパン 牛乳 なつやさいの Pasta プレーンオムレツ フレンチサラダ	ベーコン たまご まぐろフレーク	牛乳	ピーマン トマト にんじん ブロッコリー	ズッキーニ たまねぎ にんにく キャベツ	パンパン スパゲティ	あぶら ドレッシング	638	24.4	21.7	2.9		
15	木	むぎごはん 牛乳 ガパオライスのぐ かいそうサラダ ワンタンスープ	とりにく ぶたにく なると	牛乳 わかめ	ピーマン バジル にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ もやし にんにく きゅうり とうもろこし	むぎ こめ さとう ワンタンのかわ	ドレッシング	663	29.0	18.3	3.0		
<p>ガパオライスは、タイの料理です。ひき肉を、ピーマンや玉ねぎ、バジルと炒めて、ナンプラーで味をつけました。</p>														
16	金	セルフかきあげてんどん (ごはん・かきあげ) ボンずあえ ごまとんじる ヨーグルト	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ちやし キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	こめ こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	678	21.4	22.0	2.5		
19	月	ごはん 牛乳 ぐんまソースかつ こんにやくサラダ すいとんじる	ぶたにく あぶらあげ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり だいこん キャベツ ごぼう とうもろこし はくさい しいたけ	こめ パンこ さとう すいとん	あぶら ドレッシング	647	22.4	16.7	2.2		
<p>ぐんま きょうどりょうり 群馬の郷土料理「すいとん汁」です。野菜たっぷりの汁に、小麦粉を水で練った団子を入れて煮込んだ料理です。</p>														
20	火	ごはん 牛乳 フルコギ もやしとだいすのナムル わかめスープ アイス	ぶたにく だいす ベーコン	牛乳 わかめ	にら にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく ちやし えのきたけ はくさい	こめ アイス	あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	618	23.5	19.1	2.2		
8/27	金	ごはん 牛乳 なつやさいカレー コールスローサラダ とちおとめヨーグルト	ぶたにく ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし なす えだまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ あぶら ドレッシング		721	23.9	23.6	2.5		
30	月	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースがけ ツナサラダ さわにわん	とりにく ぶたにく まぐろフレーク とうふ	牛乳	にんじん	だいこん りんご えのきたけ にんにく たけのこ キャベツ きゅうり ねぎ とうもろこし ごぼう	こめ でんぷん	ドレッシング	635	28.4	18.1	2.5		
31	火	ごはん 牛乳 ひややっこ マカロニサラダ とりしおにくじゃが オレンジ	とうふ とりにく ハム	牛乳	にんじん	オレンジ きゅうり キャベツ えだまめ たまねぎ オレンジ しょうが	こめ じゃがいも さとう マカロニ	マヨネーズ あぶら	637	22.3	19.0	1.4		
								栄養量	小学生 (中学年)	月平均 基準量	651 650	24.9 26.8	20.4 18.1	2.4 2未満

★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。

