



# こんだてひょう



## 今月の給食目標

食事の衛生に気をつけよう《給食前の手洗い・準備では全員マスクをつける》

7月

白河市立関辺小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量			
7/1 水	麦ご飯 牛乳 イカメンチカツ 和風サラダ えのきのみそ汁	牛乳 イカメンチカツ	ロースハム 絹ごし豆腐	麦ごはん 植物油 ごま油	砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり	だいこん えのきたけ ねぎ	571 kcal 20.9 g 15.5 g 2.4 g
2 木	コッペパン 牛乳 フランクソーセージ トマトマリネ どうもろこしのスープ はちみつレモンゼリー	牛乳 フランクソーセージ	たまご ベーコン	コッペパン 砂糖 はちみつレモンゼリー	オリーブ油 かたくり粉	トマト 玉葱 パセリ	どうもろこし にんじん	721 kcal 23.5 g 27.1 g 3.2 g
3 金		<b>お弁当の日 ※授業参観のため</b>						
6 月	☆七夕献立☆ 麦ごはん 牛乳 皇型ハンバーグ 春雨サラダ 七夕汁/七夕デザート	牛乳 ハンバーグ	ロースハム 鶏肉	麦ごはん 砂糖 はるさめ ごま油	ごま 麦の麩 そうめん 七夕ゼリー	もやし キャベツ きゅうり	にんじん オクラ	626 kcal 25.5 g 17.4 g 2.5 g
7 火	みそラーメン 牛乳 二郎まんじゅう 小松菜のおひたし	豚ひき肉 牛乳	二郎まんじゅう	中華めん ごま	もやし 玉葱 にんじん キャベツ しょうが	ねぎ にら ごまつな にんにく	603 kcal 26.9 g 19.6 g 2.9 g	
8 水	麦ご飯 ふりかけ 牛乳 青じそ入り鶏つくね いんげんのごま和え もずく入りみそ汁	牛乳 青じそ入り鶏つくね	もずく 木綿豆腐	麦ごはん 砂糖	じゃがいも ごま	いんげん ごまつな にんじん	キャベツ もやし ねぎ	600 kcal 23.7 g 20.4 g 2.2 g
9 木	食パン チョコレートクリーム 牛乳 ほうれん草のチーズオムレツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	牛乳 ほうれん草のチーズオムレツ	大豆 ベーコン	食パン チョコレート クリーム	じゃがいも バター マカロニ	ブロッコリー にんじん どうもろこし キャベツ にんにく	玉葱 セロリー カットトマト パセリ	574 kcal 23.5 g 22.5 g 2.9 g
10 金	麦ご飯 牛乳 さばの香味揚げ 糸かまサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 まさば かまぼこ	わかめ 油揚げ	麦ごはん かたくり粉	植物油 じゃがいも	万能ねぎ キャベツ きゅうり	玉葱 ブロッコリー にんじん	585 kcal 24.7 g 19.9 g 2.3 g
13 月	麦ご飯 牛乳 豚肉のごま焼き 干草あえ 呉汁	牛乳 豚肉 ロースハム	生揚げ 油揚げ 大豆	麦ごはん	ごま	しょうが ほうれん草 もやし キャベツ にんじん	だいこん ねぎ ごぼう ふなしめじ	617 kcal 29.0 g 23.8 g 2.0 g
14 火	スバゲティ・ミートソース 牛乳 キャベツとハムのサラダ 冷凍みかん	豚ひき肉 牛乳	ロースハム	スバゲティ	バター	にんじん 玉葱 セロリー パセリ カットトマト	キャベツ きゅうり どうもろこし 冷凍みかん	628 kcal 18.2 g 21.2 g 1.8 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量			
15 水	キムチチャーハン 牛乳 ハンパンジーサラダ 中華スープ	豚肉 たまご 牛乳	ソフトチキン 絹ごし豆腐	麦ごはん 植物油 ごま	砂糖 ごま油	にんじん だけのこ ねぎ 白菜キムチ きゅうり	キャベツ どうもろこし ほうれん草 きくらげ	582 kcal 27.0 g 20.6 g 2.9 g
16 木	<減塩メニューの日> 麦ごはん 牛乳 いわしのみそ煮 キャベツと油揚げのごま酢和え 肉じゃが	牛乳 いわしのみそ煮 豚肉		麦ごはん ごま 砂糖 ごま油	じゃがいも 玉葱 植物油	キャベツ にんじん きゅうり しらたき	玉葱 いんげん 干し椎茸	599 kcal 28.3 g 16.3 g 1.6 g
17 金	夏野菜カレー 牛乳 こんにゃくサラダ すいか	鶏肉 牛乳	ロースハム わかめ	麦ごはん	植物油	かぼちゃ 玉葱 にんじん なす えだまめ にんにく	ズッキーニ こんにゃく もやし きゅうり ごだますいか しょうが	664 kcal 19.9 g 25.6 g 3.3 g
					7月の児童 (8~9歳) 栄養価平均	614 kcal 24.3 g 20.8 g 2.5 g		



## 夏 休 み

8月

26 水	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 五目きんぴら じゃがいものみそ汁 シークワサーゼリー	牛乳 鶏肉	さつま揚げ 木綿豆腐	麦ごはん かたくり粉 植物油	ごま油 ごま じゃがいも	しょうが だけのこ ごぼう にんじん れんこん	突きこんにゃく 干し椎茸 ごまつな ねぎ	602 kcal 25.6 g 15.7 g 1.8 g
27 木	丸パン 牛乳 ハンバーグ コーンサラダ ABCマカロニスープ	牛乳 ハンバーグ	ベーコン	丸パン 砂糖	マカロニ	どうもろこし キャベツ きゅうり ブロッコリー	にんじん 玉葱 ごまつな	562 kcal 23.1 g 23.4 g 3.1 g
28 金	夏野菜入りキーマカレー 牛乳 シャキシャキサラダ	豚ひき肉 大豆ミート	牛乳 系かつお	麦ごはん じゃがいも	植物油 砂糖	玉葱 パプリカ なす キャベツ れんこん しょうが	きゅうり にんじん だいこん えだまめ どうもろこし にんにく	705 kcal 23.4 g 29.6 g 3.1 g
31 月	麦ご飯 牛乳 ホキのマヨネーズ焼き 肉野菜炒め チンゲン菜スープ	牛乳 ホキ	豚肉 ベーコン	麦ごはん マヨネーズ	ごま油 植物油	パセリ にんじん キャベツ もやし	ごまつな チンゲン菜 干し椎茸 ふなしめじ	583 kcal 25.2 g 22.8 g 2.1 g

※材料の都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

8月の児童 (8~9歳) 栄養価平均	613 kcal 24.3 g 22.9 g 2.5 g
--------------------------	---------------------------------------