

7月 学校給食献立予定表 Aコース



本庄東小・北泉小・中央小
藤田小・本庄南小

日・曜日	献立名		体をつくる (赤)	エネルギーになる (黄)	体の調子を整える (緑)	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1水	牛乳	ごはん フォー オムレツ ガバオライスの具	牛乳 鶏肉 プレーンオムレツ	ごはん フォー 油 三温糖	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが ピーマン 赤パプリカ	624	27.5
2木	牛乳	酢飯 七夕汁 星のコロッケ 磯寿司の具 七夕ゼリー	七夕献立 牛乳 かまぼこ わかめ 鶏肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ 大豆	酢飯 星のコロッケ 油 三温糖 七夕ゼリー	人参 オクラ こんにゃく	687	20.4
3金	牛乳	五目うどん おさかな天ぷら こんにゃくサラダ コーヒー牛乳の素	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ 青のり おさかなさつま	地粉うどん 油 薄力粉 片栗粉 塩ドレッシング ミルクメーカー	人参 干しいたけ ほうれん草 こんにゃく キャベツ	591	20.5
6月	牛乳	ごはん トマ玉スープ コーンしゅうまい② チンジャオロースー	牛乳 豆腐 卵 コーンしゅうまい 豚肉	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	玉ねぎ トマト ほうれん草 にんにく 人参 たけのこ ピーマン	612	24.9
7火	牛乳	子供パン コーンスープ フィッシュフライ(ソース) マカロニサラダ	牛乳 フィッシュフライ	子供パン 油 マカロニ イタリアンドレッシング	玉ねぎ コーン 人参 キャベツ	565	19.7
8水	牛乳	もち麦ごはん ハヤシライス チキンチーズ焼き 冷凍みかん	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	もち麦ごはん 油 じゃがいも オリーブ油 パン粉	玉ねぎ 人参 トマト にんにく パセリ 冷凍みかん	709	30.3
9木	牛乳	ごはん 豆腐ともずくのみそ汁 あじフライ(ソース) なすのみそ炒め	牛乳 豆腐 もずく みそ あじフライ 豚肉	ごはん 油 三温糖	人参 えのき しょうが 玉ねぎ なす ピーマン	633	27.3
10金	牛乳	タンメン 春巻き フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 春巻き	中華麺 ごま油 油 杏仁豆腐	にんにく しょうが 人参 もやし キャベツ なら パイン みかん 黄桃 白桃	663	21.0
13月	ジョア	ごはん 夏野菜カレー かりかり大豆 きゅうりサラダ	エコの日 ジョア(ブルーベリー) 豚肉 牛乳 大豆 揚げちりめん	ごはん 油 三温糖 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 なす トマト りんご かぼちゃ こんにゃく ブロッコリー きゅうり	650	22.1
14火	牛乳	食パン(いちごジャム) ジュリエンヌスープ 鶏肉のレモン煮 ナポリタン	牛乳 鶏肉 無塩せきウインナー	食パン 片栗粉 油 三温糖 スパゲティ いちごジャム	人参 コーン キャベツ レモン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト ピーマン	732	27.8
15水	牛乳	ごはん 夏野菜のみそ汁 野菜コロッケ 豚キムチ	牛乳 豆腐 みそ わかめ 豚肉	ごはん 野菜コロッケ 油 ごま油 ごま 三温糖	人参 なす オクラ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ なら	667	21.9
16木	牛乳	ごはん マンドウスープ チヂミ 三色ナムル	牛乳 水餃子	ごはん チヂミ 油 三温糖 ごま油 ナムルドレッシング	人参 もやし チンゲンサイ メンマ 小松菜	634	17.5



カタボケ

多言語に対応した献立表をデジタルブックで配信中!

材料入荷による多少の変更はご了承ください。 給食回数 12回 太字: 本庄または上里産

◎栄養相談日 7月16日(木)13:30~16:00(要予約) 場所:給食センター Tel:0495-24-2621