



# 7月分 給食献立予定表

きゅう しよく こん だて よ てい ひょう

小学校

那珂川町学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) タンパク(g) 塩分量(g)	お も な ざ い り よ う				
			血 や に く に な る	体 の 調 子 を と の の え る	力 や 熱 の も と に な る		
1 (月)	セルフ三色そばろ井 牛乳 とうふとわかめのみそ汁 アップルシャーベット	647 27.4 1.9	たまご ぶた肉 あぶらあげ とり肉	牛乳 わかめ とうふ みそ	にんじん たまねぎ グリーンピース ねぎ りんご	こめ サラダ油 でん粉 さとう	
2 (火)	セルフやきそばパン (コッパパン・やきそば) 牛乳 メンチカツ フルーツポンチ	646 25.1 3	ぶた肉 いか ひき肉 なると	牛乳 のり ハム	にんじん キャベツ パイン みかん もも	パン サラダ油 やきそばめん ゼリー さとう	
3 (水)	麦入りごはん 牛乳 てりやきチキン じゃがいもとこんぶのいために パンサンスー	669 23.5 2.9	とり肉 たまご焼き あぶらあげ ハム	牛乳 こんぶ さつまあげ	にんじん きゅうり	こめ サラダ油 はるさめ ごま油 さとう じゃがいも むぎ	
4 (木)	バターロール 牛乳 オムレツのトマトソースかけ 野菜シチュー 野菜サラダ チョコクリーム	661 22 3.4	たまご とり肉 ハム	牛乳	にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ とうもろこし ブロッコリー	パン マーガリン さとう ドレッシング じゃがいも サラダ油 チョコクリーム	
5 (金)	とりごぼうごはん 牛乳 ほしがたコロッケ きやべつのちゅうかあえ すまし汁	659 22.4 4.3	ハム とり肉 なると はんぺん	牛乳	こまつな にんじん しいたけ	きゅうり もやし キャベツ とうもろこし	こめ サラダ油 じゃがいも そうめん
8 (月)	ごはん 牛乳 やき魚 (アジ) ごもくきんぴら にらたま汁 ふりかけ	680 30.4 2.7	アジ ぶた肉 たまご みそ	牛乳 とうふ さつまあげ	にんじん ごぼう にら たまねぎ しらたき	こめ サラダ油 さとう	
9 (火)	米こパン 牛乳 肉団子スープ ウインナーとポテトのカレーあえ ごぼうサラダ マーメレード	659 23 3.2	ウインナー ひき肉	牛乳 チーズ	パセリ こまつな にんじん たけのこ もやし	ごぼう とうもろこし たけのこ マーメレード	米粉パン サラダ油 さとう マーガリン はるさめ マーメレード
10 (水)	セルフ焼肉丼 (麦入りごはん) 牛乳 かに玉スープ のり酢あえ さくらんぼゼリー	696 28 2.8	ぶた肉 かまぼこ まぐろツナ たまご	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 たけのこ	ごぼう しらたき とうもろこし たまねぎ	こめ ごま むぎ サラダ油 さとう でん粉 ゼリー
11 (木)	バターロールパン 牛乳 トマトグラタン マカロニツナサラダ 野菜スープ いちごジャム	613 19.1 2.9	たまご ベーコン まぐろツナ	牛乳	にんじん キャベツ ほうれん草	ごぼう たまねぎ しいたけ	パン マヨネーズ マカロニ バター じゃがいも
12 (金)	ごはん 牛乳 マーボーなす ブロッコリーとツナのあえもの わかめスープ	664 20.8 3.2	ひき肉 まぐろツナ うずら卵 なると	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ブロッコリー	なす ねぎ とうもろこし たけのこ	こめ サラダ油 さとう ごま油 ごま
16 (火)	野菜たっぷりしょうゆラーメン 牛乳 とり肉のからあげ(2コ) きゅうりのキムチあえ お米のムース	637 25.4 3.6	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳	にんじん だいこん	もやし ねぎ きゅうり キャベツ	ラーメン サラダ油 ムース
17 (水)	麦入りごはん 牛乳 ポークカレー ハムチーズサラダ ヨーグルト	782 25 2.8	ぶた肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく	こめ サラダ油 むぎ じゃがいも
18 (木)	セルフサンド (セレクトメニュー・トンカツ/エビカツ) 牛乳 ホイルキャベツ ミネストローネズブ ゼリー	520 18.5 2.5	ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリ キャベツ	パン サラダ油 マカロニ じゃがいも ゼリー

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※太字は地元産農産物を使用しています。

## 今月の献立から

●「にら」「きゅうり」「なす」「たまねぎ(一部)」は地元・那珂川町産の野菜です。

☆7月16日・・・馬頭西小学校からのリクエスト献立です。

☆7月18日・・・セレクトメニューです。

パンにサンドするもの(トンカツまたはエビカツ)をえらびましょう。



あつい夏を元気に  
すごすためには、  
三食しっかり食べて  
よく体を動かし  
夜はゆっくりねること  
がとても大切です。