



7月分

給食献立予定表

H26.7 小学校

那珂川町学校給食センター



日付	こんだてめい	加リー(kcal) タンパク(g) 塩分(g)	おもなざいりょう			
			血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる	
1 (火)	みそラーメン 牛乳 ポテトフライのチーズかけ(2) フルーツポンチ	627 21.3 2.9	ぶた肉 みそ なると	牛乳 チーズ	にんじん キャベツ しなちく もやし パイン しなちく もかん もも	ラーメン ごま ゼリー サラダ油 じゃがいも 寒天シロップ
2 (水)	わかめごはん 牛乳 わふうハンバーグおろしソースかけ のり酢あえ とうふとなめこのみそ汁 アセロラゼリー	644 26.4 3.8	まぐろツナ とうふ みそ	牛乳 わかめ のり	ほうれんそう アップルソース なめこ だいこん たまねぎ ねぎ	ごめ ごま さとう ゼリー
3 (木)	アップルパン 牛乳 とり肉のチーズパンこ焼き マカロニクリームに ゆで野菜サラダ	618 25.9 3.2	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん キャベツ ブロッコリー しめじ こまつな たまねぎ とうもろこし	パン マーガリン マカロニ パン粉
4 (金)	ごはん 牛乳 に魚(アジのむししょうゆに) じゃがいもそばろに にらともやしのキムチあえ	611 23.7 1.9	アジ とり肉	牛乳	にんじん たけのこ グリーンピース しょうが にら もやし	ごめ サラダ油 じゃがいも さとう でん粉
7 (月)	セルフ天どん(ごはん いかてんぷら) 牛乳 すましそうめん汁 えいようきんぴら たなばたゼリー	705 20.5 3.5	いか とり肉 なると さつまあげ	牛乳 くぎわかめ	こまつな にんじん しいたけ ごぼう しらたき ねぎ	ごめ サラダ油 そうめん ごま油 さとう ゼリー
8 (火)	バターロールパン 牛乳 ミートオムレツ 海草サラダ かぼちゃのポタージュ 大豆クリーム	599 21.6 3	たまご とり肉	牛乳 わかめ	にんじん パセリ かぼちゃ	パン サラダ油 じゃがいも 大豆クリーム バター
9 (水)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のごまみそやき とん汁 ちゅうかうはるさめサラダ	617 25.8 1.6	ぶた肉 とうふ みそ とり肉	牛乳	にんじん だいこん ねぎ ごぼう きゅうり こんにゃく とうもろこし	ごめ サラダ油 むぎ じゃがいも
10 (木)	セルフやきそばパン (コッペパン・やきそば) 牛乳 メンチカツ ブロッコリーとツナのあえも の	641 26.3 3.6	ぶた肉 いか なると ひき肉	牛乳 のり まぐろツナ	にんじん たまねぎ ブロッコリー グリーンピース きゅうり とうもろこし	パン サラダ油 やきそばめん ごま油 さとう
11 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉と野菜のしょうがいため とうふとわかめのみそ汁 パンサンスー	681 26 2.3	ぶた肉 たまご あぶらあげ とうふ	牛乳 わかめ ハム みそ	にんじん たまねぎ きゅうり ねぎ しょうが	ごめ サラダ油 ごま油 はるさめ さとう
14 (月)	セルフ三色そばろ丼(ごはん 三色そばろ) 牛乳 ギョウザスープ プチとうふ	682 31.3 2.7	たまご ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 なると	にんじん グリーンピース こまつな しいたけ	ごめ サラダ油 さとう でん粉
15 (火)	バターロールパン 牛乳 あげ魚のケチャップかけ 野菜スープ ほうれん草とソーセージの汁 パンツ&マーガリン	612 23.2 2.9	モロ ベーコン 魚肉ソーセージ	牛乳	ほうれんそう にんじん とうもろこし たまねぎ しいたけ キャベツ	パン マーガリン さとう サラダ油 でん粉 じゃがいも はちみつ
16 (水)	ごはん 牛乳 マーボーなす えびしゅうまい(2) わかめスープ	648 19.6 2.7	ぶた肉 えび うすら卵 なると	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン なす ねぎ たけのこ しょうが	ごめ サラダ油 ごま
17 (木)	ナン 牛乳 キーマカレー ししゃもフライ ハムチーズサラダ せんたくデザート(ヨーグルトまたはレモンゼリー)	590 27.4 2	ぶた肉 ハム ししゃも	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ピーマン きゅうり たまねぎ キャベツ しょうが	ナン サラダ油

※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

★7月2日 ……小川中学校からのリクエスト献立です。

★7月7日 ……7日は七夕です。

給食では「そうめん汁とゼリー」の七夕献立です

★7月16日 ……那珂川町産の「なす」を使った「まーぼーなす」です。

★7月17日 ……せんたくデザートです。

「ヨーグルトまたはレモンゼリー」どちらかをえらびまし。



七夕の行事食といえば「そうめん」。
そうめんは、奈良時代に唐菓子(からくだもの)・お菓子として日本に伝わりました。
千年も前から七夕の行事食になっていました。
そうめんはうどんと同じ小麦粉から作っためんです。
そうめんは乾燥させて作るので保存もできます。
給食では、そうめんを天の川にみたく「そうめん汁」です。

