

7月分

給食献立予定表

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) エネルギー比(%)	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	
2 (月)	ごはん 牛乳 魚のノルウェー風 のり酢あえ たまごスープ	648 28.4 25.3%	牛乳 ツナ とり肉 たまご とうふ モロ のり	ほうれんそう にんじん もやし	こめ 強化米 サラダ油 さとう ごま ごま油	
3 (火)	バターロールパン 牛乳 てりやきチキン ゆで野菜 マカロニクリーム煮 ジャム&マーガリン	704 27 41.8%	牛乳 とり肉 ベーコン	キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし たまねぎ ほうれん草	パン マーガリン さとう マカロニ ジャム ドレッシング	
4 (水)	ごはん 牛乳 切干大根のいために 焼き魚(鮭のねぎみそやき) ツナとほうれん草のごまあえ ミニりんごゼリー	666 28.6 23.2%	牛乳 さけ ツナ あぶらあげ さつまあげ こんぶ	ほうれんそう だいこん にんじん しらたき	こめ 強化米 ごま さとう サラダ油 ゼリー	
5 (木)	食パン 牛乳 スパゲッティナポリタン ブロッコリーとツナのあえもの アンサンブルエッグ みかんジャム	658 24.8 33.8%	牛乳 ウインナー チーズ ツナ たまご	たまねぎ ビーマン にんじん グリンピース ブロッコリー きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ サラダ油 さとう ごま油 ジャム	
6 (金)	セルフ天井(いかてんぷら) 牛乳 とん汁 きゅうりのキムチ漬	700 24.1 28.1%	牛乳 いか ぶた肉 とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ きゅうり	こめ 強化米 サラダ油 じゃがいも	
9 (月)	ごはん 牛乳 マーボーナス パンサンスー えびしゅうまい(2コ) あじつけ小魚	703 23 29.8%	牛乳 ぶた肉 たまご ハム えび	なす にんじん ピーマン ねぎ しょうが きゅうり	こめ 強化米 サラダ油 はるさめ さとう ごま油	
10 (火)	セルフホットドッグ(ウインナー・キャベツ・ツナ) 牛乳 野菜シチュー くだもの(パイナップル)	659 26 38.5%	牛乳 とり肉 ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれん草 パイナップル	パン サラダ油 じゃがいも バター	
11 (水)	馬頭中学校リクエスト献立 わかめごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソースかけ れんこんサラダ にら玉スープ レモンスタートタルト	797 28.7 33.4%	わかめ 牛乳 ハンバーグ ツナ たまご とうふ みそ	たまねぎ ニンニク れんこん だいこん きゅうり にんじん にら	こめ 強化米 さとう タルト マヨネーズ	
12 (木)	バターロールパン 牛乳 鮭フライ マカロニツナサラダ 肉だんごスープ 栃木県産いちごジャム	662 24.9 42.0%	牛乳 鮭 ツナ 肉だんご なると	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり ほうれん草 たけのこ はくさい	パン マーガリン サラダ油 マカロニ マヨネーズ はるさめ ジャム	
13 (金)	麦入りごはん 牛乳 あつやきたまご 肉じゃが 三色ごまあえ デザート(のせんたく)	690 22.9 24.3%	牛乳 たまご ぶた肉	たまねぎ にんじん しらたき グリンピース こまつな もやし	こめ 強化米 むぎ じゃがいも サラダ油 さとう ごま	
17 (火)	セルフやきそばパン(コッペパン・焼きそば) 牛乳 うずら卵フライ ハムマリネ	619 25.6 33.4%	牛乳 ぶた肉 いか なると あおのり うずら卵 ハム	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり	パン 焼きそば サラダ油 ドレッシング	
18 (水)	那珂川産とちぎ和牛セルフ牛丼 牛乳 小松菜のみそ汁 アスパラサラダ くだもの(オレンジ)	722 29.9 29.2%	牛乳 牛肉 とうふ あぶらあげ みそ ハム	にんじん ごぼう たまねぎ しらたき しょうが こまつな アスパラ とうもろこし	こめ 強化米 むぎ サラダ油 ごま さとう ごま油	
19 (木)	ナン 牛乳 キーマカレー お豆コロッケ 海草サラダ	642 26.3 36.5%	牛乳 ぶた肉 わかめ 白大豆	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン グリンピース きゅうり キャベツ	ナン サラダ油 じゃがいも ドレッシング	

今月の献立から

※太字は地元産農産物を使用しています。

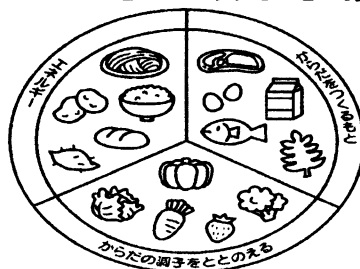
※材料のつごうにより、献立をへんこうすることがあります

7月11日・・・「馬頭中学校3年生」からのリクエスト献立です。

13日・・・「デザート」の選択を行います。

栃木県産ヨーグルト・アセロゼリー・フルーツ杏仁の3つからえらびましょう。

18日・・・「那珂川町産とちぎ和牛」をつかった、和牛給食です。



いろいろな食べものを
たべて、
たくさんのえいようを
とることが
大切です。