



平成30年 7・8月献立予定表



真盤梯学校給食共同調理場

日付	献立名	栄養価				赤…血や肉になる		緑…体の調子をととのえる		黄…力や熱のもとになる		給食が 休みの ところ
		E kcal	P g	F g	塩分 g	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)	ごはん なめこ汁 さばの味噌煮 きんぴらごぼう	小 630	24.3	17.3	3.0	さば さつああげ 豆腐	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう ねぎ 大根 なめこ	精白米 砂糖	油	
3 (火)	食パン ブルーベリージャム ミネストローネ タンドリーチキン アスパラのサラダ	小 603	25.3	20.2	3.0	ハム 鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ アスパラガス コーン 玉ねぎ セロリ	パン ジャム 砂糖 マカロニ じゃがいも	油	
4 (水)	ごはん 小松菜のみそ汁 豚肉のしょうが炒め 干草和え	小 623	26.5	18.3	2.8	豚肉 錦糸卵 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん 小松菜 赤ピーマン	玉ねぎ 大根 しめじ	精白米 砂糖	油 ごま油 ごま	
5 (木)	味噌ラーメン えびしゅうまい ブロッコリー中華和え メロン	小 664	27.2	19.7	4.0	豚肉 えびしゅうまい 鶏肉 味噌	牛乳	にんじん ブロッコリー にら	キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし メンマ きくらげ	めん	油 ごま油 ごま	
6 (金)	★七夕献立★ ちらしずし すまし汁 星型コロック おかか和え 桃ゼリー	小 684	21.5	17.7	3.2	卵 豆腐 なると かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり しめじ コーン たけのこ	精白米 星型コロック 麩 ももゼリー	油	
9 (月)	☆毎月8日はかみかみ献立☆ わかめごはん 豚汁 厚焼きたまご たくあん野菜のごま醤油和え	小 632	25.7	17.8	3.0	厚焼きたまご 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	たくあん キャベツ きゅうり 大根 ねぎ ごぼう	精白米 じゃがいも ごま油	油 砂糖 ごま	
10 (火)	背割れコッペパン 野菜スープ ナポリタン 枝豆サラダ	小 720	26.2	18.3	3.3	ハム ベーコン	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	マッシュルーム 玉ねぎ 枝豆 キャベツ	パン スバゲティ じゃがいも	油 砂糖	
11 (水)	ごはん 厚揚げのみそ汁 メンチカツ キャベツの即席漬け	小 632	22.1	20.4	2.7	メンチカツ 厚揚げ 味噌	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ しめじ	精白米	油 ごま	中学2・3年生
12 (木)	中華あんかけ麺 ひじき和え ココア蒸しパン	小 679	27.8	18.1	3.6	豚肉 いか えび	牛乳 ひじき	にんじん	白菜 キャベツ きくらげ 玉ねぎ きゅうり	めん 蒸しパン粉 片栗粉	油 砂糖 ごま油	小学5年生 中学2・3年生
13 (金)	ごはん 卵スープ 小松菜サラダ あじのトマトチーズ焼き	小 678	26.8	22.5	2.9	あじ ツナ ベーコン 卵	牛乳 チーズ わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ	精白米	油 砂糖	小学5年生 中学校
16 (月)	★海の日★											
17 (火)	黒糖食パン バター ほたてのクリームスープ オムレツ ほうれん草サラダ	小 660	25.1	27.3	3.0	オムレツ ハム ほたて	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	キャベツ 玉ねぎ	パン じゃがいも ホワイトルウ	油 砂糖 バター	
18 (水)	☆小学4年生リクエスト献立☆ 人参ごはん わかめスープ 鶏肉の唐揚げ ゆかり和え ガリガリ君(グレープ味)	小 646	27.6	18.4	3.1	鶏肉 なると 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり	精白米 片栗粉 ガリガリ君	油 ごま	
19 (木)	かき玉うどん 肉団子 大根サラダ ビーンズカル(中学校のみ)	小 623	26.9	18.6	4.2	卵 かまぼこ 肉団子 かつお節 ビーンズカル	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しいたけ 大根 コーン きゅうり	めん	油 ドレッシング	
20 (金)	夏野菜カレー 福神漬け ビーンズサラダ すいか	小 791	22.9	27.8	3.1	鶏肉 ツナ 大豆	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	福神漬け 玉ねぎ なす キャベツ すいか	精白米 カレールウ	油 マヨネーズ	
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>夏休みを楽しく元気に過ごすために</p> </div> <div style="text-align: center;"> <h1>早寝・早起き・朝ごはん</h1> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div> <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">8月</p>												
27 (月)	ハヤシライス わかめサラダ すいか	小 630	20.9	19.7	3.2	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり すいか	精白米 ハヤシルウ じゃがいも	油 バター 砂糖 ごま油	
28 (火)	食パン 梨ジャム ウィンナースープ 白身魚のフライ コールスローサラダ	小 642	24.8	23.3	3.2	白身魚 ハム ウィンナー	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	パン 梨ジャム じゃがいも	油 マヨネーズ	
29 (水)	ごはん じゃがいものみそ汁 親子煮 アーモンド和え	小 644	26.4	20.8	3.1	鶏肉 なると 卵 味噌 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん グリーンピース ほうれん草	玉ねぎ しいたけ キャベツ えのき	精白米 じゃがいも	油 アーモンド 砂糖	
30 (木)	しょうゆラーメン バンバンジーサラダ 鬼まんじゅう	小 611	25.5	17.2	3.1	豚肉 なると 鶏肉	牛乳	にんじん	メンマ ねぎ しいたけ もやし きゅうり	めん 鬼まんじゅう	油 ドレッシング	
31 (金)	ごはん 夏野菜のみそ汁 さばの更紗焼き 小松菜とちくわの和え物	小 619	23.5	18.9	2.9	さば 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ いんげん	もやし 玉ねぎ	精白米	油 ごま油 ごま	

★食材料の入荷都合により、献立を変更することもあります。あらかじめ、ご了承ください。

★献立表の右側のらんに1食あたりの E:エネルギー (Kcal)、P:たんぱく質 (g)、F:脂肪 (g)、塩分:食塩相当量 (g) をのせました。家庭で作る食事の参考にしてください。

★給食で使用される食材は、毎日、食べる前に、放射性物質の検査を行っております。

★給食費の口座振替日は、毎月27日になっております。給食費口座への入金は、26日までをお願いします。