がつこんだてよていひょう

令和4年　7月献立予定表

裏磐梯学校給食共同調理場

日付	献立名		栄養価 E kcal	P g	F g	塩分 g	赤…血や肉になる 1群	2群	緑…体の調子をととのえる 3群	4群	黄…力や熱のもとになる 5群	6群	給食が休みのところ
1（金）	ごはん　いわしつみれ汁 五目厚焼き玉子　アスパラサラダ		小 675 中 808	24.8 29.2	23.4 27.8	1.9 2.3	いわしつみれ みそ かつおぶし 木綿豆腐	牛乳 五目厚焼き玉子 ハム 煮干し	にんじん きぬさや ごぼう ねぎ	だいこん アスパラ キャベツ きゅうり	ごはん コーン 三温糖 マヨネーズ	油	
4（月）	ごはん　みそ汁　チーズinハンバーグ ほうれん草ドレッシングあえ		小 622 中 744	25.7 30.3	16.6 18.7	2.2 2.6	木綿豆腐 油揚げ チーズ ハンバーグ	牛乳 みそ かつおぶし・煮干し ツナフレーク	小松菜 にんじん ほうれん草	キャベツ	ごはん 麩 コーン 和風ドレッシング	ごま	
5（火）	黒糖食パン　野菜ミートボールスープ 星形コロッケ　マカロニサラダ		小 686 中 910	26.3 33.9	20.9 25.8	2.0 2.5	野菜ミートボール ハム 豚ひき肉	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	キャベツ にんにく たまねぎ きゅうり	黒糖食パン とうもろこし じゃがいも 星形コロッケ	油 マカロニ マヨネーズ 三温糖	
6（水）	ごはん　マーボ豆腐 もち米肉団子　中華ナムル		小 670 中 792	29.7 34.8	16.8 18.7	1.5 2.0	豆腐 豚ひき肉 もち米肉団子 かにかま	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 もやし きゅうり	ねぎ 玉ねぎ しいたけ にんにく・しょうが	ごはん ごま 三温糖 片栗粉	ごま油	
7（木）	❀たなばた献立❀ 天ぷらうどん　たなばたサラダ キラキラもち		小 731 中 978	30.7 41.8	16.0 18.8	2.0 2.5	鶏肉 かまぼこ かつおぶし こんぶ	牛乳 ささかま ハム	にんじん ほうれん草 ねぎ きゅうり	ごぼう かぼちゃ オクラ キャベツ	うどん 天ぷら粉 三温糖 ごま	ごま油 油 キラキラもち	
8（金）	❀かみかみ献立❀ ひじきごはん　切り干し大根みそ汁 いわしの梅煮　かむかむ昆布あえ		小 670 中 798	25.8 29.9	20.1 23.0	2.3 2.7	ひじき みそ・塩昆布 いわしの梅煮 かつおぶし	牛乳 油揚げ 厚揚げ 煮干し	きぬさや ごぼう にんじん 切り干し大根	キャベツ えだまめ きゅうり 小松菜	ごはん じゃがいも 三温糖 油		
11（月）	ごはん　チンゲンサイスープ かに玉　バンバンジーサラダ		小 641 中 791	29.8 35.3	17.9 20.2	2.2 2.7	木綿豆腐 かにかま ソフトチキン	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん もやし きゅうり	えのき茸 キャベツ	ごはん 三温糖 片栗粉 バンバンジーソース	油	
12（火）	食パン　ピーナッツバター　えびかつ オニオンスープ　ブロッコリーサラダ		小 710 中	30.9	21.1	2.3	ベーコン えびかつ	牛乳	玉ねぎ しめじ パセリ にんじん	キャベツ ブロッコリー きゅうり	食パン ピーナッツバター 油 三温糖	コーン マヨネーズ	中学校
13（水）	ごはん　すまし汁 夏野菜いため　えびしゅうまい		小 640 中 799	28.4 33.9	18.2 21.1	1.6 2.0	木綿豆腐 なると こんぶだし 豚肉	牛乳 シュウマイ	玉ねぎ ほうれん草 にんじん なす・ピーマン	にんにく・しょうが えのき茸 ねぎ キャベツ	ごはん ごま油 油 三温糖	ごま	中学校２年生
14（木）	ミートソーススパゲッティー グリーンサラダ　シューアイスバニラ		小 670 中 815	24.7 29.0	27.7 33.5	1.9 2.4	豚ひき肉 鶏ひき肉 豚レバー	牛乳	にんじん ブロッコリ キャベツ	玉ねぎ トマト	スパゲッテ シューアイス コーン	ドレッシング 油 三温糖	
15（金）	ごはん　チキンうめカツ みそ汁　れんこんサラダ		小 694 中 837	27.0 32.2	20.6 24.5	2.1 2.5	木綿豆腐 油揚げ 煮干し かつおぶし	牛乳 チキンうめカツ みそ	にんじん れんこん ほうれん草	だいこん いんげん	ごはん コーン ごまドレ	油 ごま	
19（火）	コッペパン　ジャム　ピーマン肉フライ 切り昆布スープ　小松菜サラダ		小 674 中 819	24.1 29.3	29.4 35.9	2.3 2.8	切り昆布 ベーコン ピーマン肉フライ	牛乳 ツナフレーク	にんじん キャベツ 小松菜	たまねぎ	食パン とうもろこし マヨネーズ 三温糖	ももジャム 油	
20（水）	ごはん　ポークカレー ポパイサラダ　小玉すいか		小 686 中 826	26.1 30.3	17.6 20.1	2.0 2.5	豚肉 ハムスライス	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト にんじん	玉ねぎ グリンピース レモン汁 すいか	じゃがいも カレールー コーン オリーブ油	ごはん 油	

がつこんだてよていひょう

8　月献立予定表

日付	献立名		栄養価 E kcal	P g	F g	塩分 g	赤…血や肉になる 1群	2群	緑…体の調子をととのえる 3群	4群	黄…力や熱のもとになる 5群	6群	給食が休みのところ
25（木）	しょうゆラーメン　ツナサラダ えびにらまんじゅう		小 619 中 815	28.9 37.5	15.2 17.7	2.4 2.8	豚肉 なると えびにらまんじゅう ツナフレーク	牛乳	ほうれん草 ねぎ メンマ もやし	にんじん しいたけ キャベツ きゅうり	中華めん マヨネーズ コーン 三温糖	油	
26（金）	ごはん　いんげんみそ汁　もみ漬け ほっけ昆布しょうゆ干し ㊥のみチーズ		小 606 中 805	26.4 34.2	15.4 21.1	2.3 3.1	木綿豆腐 油揚げ みそ 煮干し	牛乳 ほっけ昆布しょうゆ	にんじん いんげん たくあん	キャベツ きゅうり 小松菜	ごはん じゃが芋		
29（月）	ごはん　ビーンズカレー 福神漬け　キャベツサラダ		小 731 中 868	27.0 31.7	21.7 24.5	2.4 2.9	豚ひき肉 ミックスビーンズ 白大豆	牛乳 ハムスライス	にんじん 玉ねぎ 福神漬け	キャベツ きゅうり ほうれん草	ごはん カレールー じゃが芋 三温糖	マヨネーズ 油	
30（火）	食パン　ジャム　キャロットサラダ 野菜トマトスープ　ポパイチーズオムレツ		小 674 中 822	24.3 29.4	19.2 22.4	1.9 2.5	ベーコン ポパイチーズオムレツ ハムスライス	牛乳	キャベツ にんじん 玉ねぎ トマト	きゅうり キャベツ レモン汁	食パン イチゴジャム 三温糖	コーン オリーブ油	
31（水）	ごはん　小松菜みそ汁　ひじきあえ 手作りスパイシーチキン		小 623 中 795	29.2 35.2	15.8 18.3	2.5 3.0	木綿豆腐 油揚げ みそ 煮干し	牛乳 鶏肉 しそひじき	小松菜 トマトケチャップ キャベツ	きゅうり	ごはん じゃが芋 油		

★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。