



7月・8月 こんだてひょう



令和6年度
七滝中央小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ねつやちからになる(黄)	ちやくやくやほねになる(赤)	からだのしょうしをととのえる(緑)	
7/1	げつ	鶏そぼろ丼 (麦ごはん)		具だくさん汁 鶏そぼろ丼の具	こめ むぎ こんにやく さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわだし(いりこ) とりにく だいず たまご	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ えだまめ しょうが ねぎ	617 26.9
2	か	揚げパン		ペンネアラビアータ コーンサラダ	コッペパン ペンネ オリーブゆ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく きなこ	にんにく トマト たまねぎ にんじん なす コーン キャベツ きゅうり	609 21.8
3	すい	麦ごはん		ダブルマーボー ごまじゃこあえ	こめ むぎ さとう ごま はるさめ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ちりめん	たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ ねぎ しょうが もやし にんにく きゅうり こまつな	610 25.8
4	もく	たなばた給食 コッペパン		七タスープ カレーミートビーンズ	コッペパン じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう おさかなめん とりにく だいず ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ オクラ えのきたけ コーン えだまめ にんにく	613 26.7
5	きん	麦ごはん		みそ汁 さばのソス煮 ソクセキソ 即席漬 キラキラ餅	こめ むぎ さとう キラキラもち ごま	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ あぶらあげ さば こんぶ だし(いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが こまつな きゃべつ きゅうり	600 24.4
8	げつ	麦ごはん		キムチ豚汁 きびなごフライ 野菜の梅マヨあえ	こめ むぎ こんにやく あぶら マヨネーズ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ だし(いりこ) きびなごフライ かつおぶし	キムチ にんじん だいこん ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ うめ	602 24.1
9	火	セルフドック (コッペパン) セレクト給食		コーンスープ 添え野菜 a 林フライとノイグ 外ルリス b ウィナーとキャップ	コッペパン あぶら 外ルリス あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク チーズ a ホキフライ b ウィナー	たまねぎ にんじん コーン パセリ レタス きゅうり	a 681 26.8 b 674 25.7
10	すい	麦ごはん		肉と野菜のピリッと旨煮 切り干大根の酢の物	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ てんぷら とりにく	にんじん えだまめ ごぼう しょうが きゅうり きりぼしだいこん	658 24.6
11	もく	味の旅~沖縄~ ジュシー		もずくのスープ ゴーヤチャンプルー ムース	こめ ごまあぶら ムース	ぶたにく てんぷら つみれ こんぶ ぎゅうにゅう だし(かつおぶし・こんぶ) とうふ たまご かつおぶし もずく	しいたけ ねぎ こまつな たまねぎ たけのこ にんじん えのきたけ にがり	642 30.2
12	きん	丼カレーライス (麦ごはん)		チキンカレー スタミナサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ しょうが きゅうり えのきたけ	640 21.6
16	か	パリオリンピック おうえんメニュー ミルクパン		キャロットポタージュ 魚のピストゥ ラタトゥイユ	ミルクパン あぶら オリーブゆ	ホキ ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ チーズ スキムミルク ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ パセリ にんにく なす バジル ズッキーニ ピーマン トマト	661 29.9
17	すい	ふるさとくまさんデー ~御船町~ 麦ごはん		すまし汁 鶏の唐揚げ 御船川のおかかあえ	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ だし(かつおぶし・こんぶ) とりにく かつおぶし	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ にんにく キャベツ みふねがわ	637 27.0
18	もく	お祭りイッ (食パン)		大豆とひき肉のトマト煮 卵サラダ パイ	しょくパン マヨネーズ じゃがいも さとう	たまご ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ えだまめ トマト にんにく パイン	618 25.4
19	きん	親子丼 (麦ごはん)		親子丼の具 ひじきポテトサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ だし(かつおぶし) こうやとうふ たまご ひじき	にんじん しめじ たまねぎ ねぎ きゅうり	614 24.8
なつ やす 夏 休 み								
8/28	すい	夏野菜カレー (麦ごはん)		夏野菜のカレー フルーツ白玉	こめ むぎ あぶら さとう しらたまだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク	たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんじん えだまめ コーン もも にんにく しょうが みかん パイン	696 20.8
8/29	もく	麦ごはん		中華風かき玉スープ 焼肉風炒め	こめ むぎ じゃがいも でんぷん ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ キャベツ もやし ピーマン にんにく	602 25.6
8/30	きん	ゆかりごはん		五目うどん ちくわのマヨサラダ ぶどう	こめ むぎ うどん マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ てんぷら あぶらあげ ちくわ だし(いりこ)	しそ にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ キャベツ ぶどう きゅうり	606 21.9

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります