



献立表



令和7年度
横島小学校給食室

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 たんぱくしつ	ひとくちメモ
					ねつやちからになる	ちやにくやはねになる	からだのちょうしをととのえる		
27	すい	コッペパン	牛乳	ナポリタン ビーンズサラダ みかんゼリー（ミニ）	ショートニング さとう スパゲティ ドレッシング	ぎゅうにゅう ポークワインナー チーズ ミックスビーンズ	コーン たまねぎ ピーマン にんじん しめじ キャベツ きゅうり	615 23.0	コッペパンは切り込みを入れているので、挟んで食べても美味しいです♪
28	もく	むぎごはん	牛乳	なつやさいのみそしる とりのてりやき れんこんのうめマヨサラダ	こめ むぎ さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ツナ いりこ とりももにく	かぼちゃ オクラ たまねぎ えのきたけ れんこん にんじん きゅうり しめじ	641 25.9	今月のみそ汁です。かぼちゃとオクラが入っています。
29	きん	むぎごはん	牛乳	にくじやが ししゃものガーリックやき ごまあえ	こめ むぎ さとう じやがいも つきこんにやく あぶら すりごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたももにく ししゃも	にんじん たまねぎ えだまめ ほししいたけ たけのこ もやし キャベツ	620 24.7	「ししゃも」は骨ごと食べられるため、カルシウムが豊富です☆

※都合により、献立や材料が変更になる場合があります。予めご了承ください。

夏休み生活の計画をたてよう！