



令和5年度

7月分 予定献立表

1-34 豊郷中央小学校

日付	こ ん だ て め い (ぎゅうにゅうは、まいにちつきます)	1材料-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	おもなざいりょう 太字は、豊郷地域産を使用予定・牛乳は 栃木県産		
			おもにエネルギーとなる	おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる
3 (月)	はつがげんまいごはん あじのわふうマリネ おひたし みそしる	648 26.5 18.1 2.2	こめ はつがげんまい でんぷん ごま あぶら じゃがいも さとう	牛乳 あじ みそ	たまねぎ なす こまつな いんげん キャベツ にんじん
4 (火)	ツナトースト ナムル キャベツのスープ パインゼリー	651 23.1 25.0 2.3	パン 乳なしマーガリン 卵なしマヨネーズ さとう	牛乳 ツナ ベーコン	たまねぎ もやし パセリ にんじん マッシュルーム パイン こまつな キャベツ
5 (水)	むぎごはん とりそぼろ やさいのちゅうかあえ きりぼしだいこんのもの オレンジ	639 27.8 15.8 1.7	こめ あぶら おおむぎ さとう でんぷん	牛乳 とりにく さつまあげ あぶらあげ	たまねぎ しょうが もやし にんじん えだまめ きくらげ きゅうり ほししいたけ きりぼしだいこん オレンジ
6 (木)	ごはん ぶたにくのアップルソースかけ ゆでやさいサラダ なつやさいのみそしる	664 25.3 19.6 1.6	こめ さとう じゃがいも	牛乳 みそ ぶたにく わかめ とうふ	りんご にんじん たまねぎ コーン レモン かぼちゃ キャベツ いんげん
7 (金)	七夕 こんだて ごもくちらしすし たんざくサラダ たなばたじる たなばたゼリー	648 22.4 16.1 2.5	こめ あぶら さとう ごま	牛乳 さかなめん あぶらあげ とうふ えび なると のり たまご とりにく	たけのこ ごぼう ほししいたけ かんぴょう にんじん えだまめ こまつな こんにゃく きゅうり
10 (月)	ごはん いかのチリソース はるさめサラダ とうがんスープ かんこくのり	631 24.7 17.0 1.8	こめ ごま でんぷん さとう あぶら はるさめ	牛乳 いか とりにく のり	しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん きゅうり ほししいたけ とうがん ちんげんさい
11 (火)	こめこパン とりにくのラタトゥユ ポテトのチーズに ようなしコンポート	661 30.9 25.1 1.7	こめこパン バター さとう あぶら じゃがいも	牛乳 とりにく チーズ	ズッキーニ あかピーマン たまねぎ きピーマン ピーマン トマト にんにく なす パセリ ようなし
12 (水)	さけおこわ にくだんご ゴーヤチャンプルー くきわかめスープ	714 27.6 22.4 1.8	もちこめ(学校米) こめ さとう ごま あぶら	牛乳 だいず ベーコン さけ たまご ツナ とりにく かつおぶし ぶたにく くきわかめ	たまねぎ にんじん にがうり たけのこ もやし もやし キャベツ
13 (木)	ピタパン ドライカレーサンド レタス かいそうサラダ すいか	653 27.5 20.5 1.9	ピタパン あぶら ごま	牛乳 ぶたにく だいずミート かいそう	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり パセリ レタス コーン にんにく すいか
14 (金)	わかめごまごはん しろみざかなのさいきょうやき さっぱりあえ ぶたにくとじゃがいものものにもの	651 28.5 15.4 1.9	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら	牛乳 ぶたにく わかめ しろすすき さいきょうみそ	こまつな しらたき キャベツ えだまめ たまねぎ にんじん
18 (火)	パン ハンバーガー レタス サマーシチュー アセロラゼリー	685 27.6 21.8 2.2	パン じゃがいも あぶら さとう でんぷん	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ トマト レタス キャベツ にんにく アセロラ にんじん
19 (水)	むぎごはん なつやさいカレー ゆでやさいサラダ ①かきごおり ②もちアイス	①621 ②705 19.6 20.4 18.6 23.0 1.6 1.6	こめ さとう おおむぎ ②もちこめ あぶら じゃがいも	牛乳 とりにく	にんにく しょうが トマト たまねぎ あかピーマン いんげん キャベツ かぼちゃ なす もやし
20 (木)	むぎごはん あかうおのかすづけ やさいのにんにくしょうゆあえ ひじきとだいずのいりに	614 28.9 17.2 1.7	こめ おおむぎ あぶら さとう	牛乳 あぶらあげ あかうお だいず ひじき さつまあげ	もやし こんにゃく キャベツ えだまめ にんじん にんにく
21 (金)	宮っこランチ じゅうろっこくごはん やきぎょうざ からしあえ おいちようじる マスカットゼリー	641 22.0 13.6 2.0	こめ くらまい きび あわ アマノハ ひえ あかまい むぎ もちこめ あぶら ぎょうざのかわ はるさめ	牛乳 ぶたにく だいず とりにく くらまめ かまぼこ あずき	にら ねぎ もやし たまねぎ こまつな きゅうり だいこん にんにく にんじん ぶどう
平均値	エネルギー 655kcal たんぱく質 25.8g 脂質 19.1g 塩分 1.9g				

小学校中学年1人1食あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal, たんぱく質 21.1~32.5g, 脂質 14.4~21.6g, 塩分 2g未満

◎ 材料, その他の都合により献立を変更することがあります。

◎ 6月15日に, 給食食材(きゅうり)の放射性物質自主検査を実施しました。

結果は, 放射性セシウム, 放射性ヨウ素ともに定量下限値未満でしたので, お知らせいたします。

19日(水)は選択給食です。①かき氷(ソーダ味)
②もちアイス のどちらかを選んでください。

◎ 6日(木) 旬の野菜(たまねぎ・じゃがいも・いんげん・かぼちゃ)を使ったメニューです(夏野菜のみそ汁)

◎ 7日(金) 「七夕 こんだて」は, 豊郷地域学校園で共通の行事食です。

◎ 10日(月) 旬の野菜(とうがん)を使ったメニューです(とうがんスープ)

◎ 11日(火) 旬の野菜(トマト・ズッキーニ・なす・パプリカ)を使ったメニューです(ラタトゥユ)

◎ 13日(木) 夏向きのメニューです(ドライカレー)

◎ 19日(水) 旬の野菜(なす・いんげん・かぼちゃ・トマト・ピーマン)を使ったメニューです(夏野菜カレー)

◎ 旬のトマトを使った料理です(11日(火)ラタトゥユ・18日(火)サマーシチュー・19日(水)夏野菜カレー)

