



令和4年度

7 月分よていこんだてひょう

富士見小学校・15回

日 付	こ ん だ て め い (ぎゅうにゅうは、まいにちつきます)	エネルギーkcal たんぱく質g カルシウムmg 脂質g	行事	お も な ざ い り よ う			
				おもにエネルギーとなる	おもに体をつくる (牛乳はこのなかま)	おもに体の調子をととのえる	
1 (金)	むぎいりごはん もろのしょうがじょうゆやき ゆでやさいサラダ ぶたにくとじゃがいものにつけ	642 27 356 13.9	教育 相談 週間	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	もろ ぶたにく	しらたき もやし キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ コーン しょうが	
4 (月)	むぎいりごはん いかのチリソース ゆでやさいサラダ とうがんスープ	616 24.7 316 17.4		こめ むぎ でんぶん あぶら さとう	いか とりにく	しいたけ にんじん とうがん にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな	
5 (火)	むぎいりごはん セルフとりそぼろ いなかじる	705 31.9 312 23.6		こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	とりにく とうふ かつおぶし みそ	たまねぎ にんじん しいたけ かんぴょう ごぼう こんにゃく こまつな	
6 (水)	しょくパン とちおとめジャム とりにくのラタトゥイユ ポテトチーズに ガリガリくんカップ	661 29 360 20.9		パン ジャム じゃがいも バター オリーブオイル ガリガリくんカップ	とりにく ベーコン チーズ	ズッキーニ なす ピーマン トマト たまねぎ にんにく パセリ	
7 (木)	★たなばたメニュー～ すめし セルフごもくちらしずし たなばたじる あまのがわゼリー	669 27.3 297 18.5		こめ むぎ あぶら さとう ゼリー そうめん	あぶらあげ とりにく たまご なんと かつおぶし	たけのこ しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう えだまめ こまつな ねぎ	
8 (金)	むぎいりごはん ブルコギふういためもの ちゅうかふうスープ オレンジ	618 24 293 18.5		こめ むぎ さとう でんぶん あぶら こま	ぶたにく たまご ハム	しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ もやし にら キャベツ オレンジ	
11 (月)	むぎいりごはん セルフぶたどん ひやっこ ナムル	575 19.8 320 16.2		こめ むぎ あぶら さとう こま	ぶたにく とうふ	しらたき たまねぎ ねぎ にんじん もやし キャベツ えだまめ	
12 (火)	コッペパン セルフおさかなソーセージフライサンド レタス サマーシチュー	639 25 323 20.4		パン じゃがいも さとう パンこ あぶら	とりにく タラ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト レタス にんにく	
13 (水)	むぎいりごはん なつやさいのカレー フルーツポンチ かたぬきチーズ	742 21.6 337 19.8	なか よし 集会	こめ むぎ あぶら	とりにく ベーコン チーズ	にんにく しょうが なす たまねぎ さやいんげん かぼちゃ トマト ピーマン	
14 (木)	わかめごはん あじのわふうマリネ おひたし みそしる	635 27.3 328 18.8		こめ むぎ さとう あぶら でんぶん こま じゃがいも	あじ かつおぶし みそ わかめ	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ にんじん なす さやいんげん	
15 (金)	むぎいりごはん やさしいっぱいにくだんご ゴーヤチャンプルー くきわかめスープ	614 24.3 350 19.5		こめ むぎ さとう あぶら	たまご ぶたにく とりにく ツナ ベーコン とうふ わかめ	ゴーヤ たけのこ もやし にんじん しょうが こまつな	
19 (火)	むぎいりごはん セルフちゅうかどん ワンタンスープ とうにゅうパンナコッタ またはミニドーナッツ	660 26.2 302 15.8		こめ むぎ あぶら さとう でんぶん バター ワンタンのかわ	ぶたにく わかめ いか えび とうふ かまぼこ とうにゅう たまご	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ ピーマン こまつな ねぎ しめじ	
20 (水)	むぎいりごはん ポテトとお米のささみカツ さっぱりあえ もずくスープ	513 19.4 277 11.3		こめ むぎ こめこ あぶら じゃがいも でんぶん	とりにく のり もずく	こまつな キャベツ にんじん しめじ ねぎ	
21 (木)	コッペパン セルフドライカレーサンド レタス やさいスープ	551 31.1 306 18.9	夏季授 業日	パン あぶら こむぎこ バター	ぶたにく とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく レタス もやし キャベツ こまつな	
22 (金)	★みやっこランチ 十六こくごはん みやっこぎょうざ からしあえ おいちようじる マスカットゼリー	634 20.3 361 16.5	夏季授 業日 SC	こめ むぎ あぶら きび こむぎこ はるさめ あぶら ゼリー	ぶたにく かまぼこ とりにく かつおぶし だいず	きゅうり もやし だいこん にんじん ねぎ こまつな	

★ 小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質24g カルシウム350mg 脂質19.6g

★ 7月平均エネルギー632kcal たんぱく質25.3g カルシウム323mg 脂質18.0g ※数値は中学年用です。

※ 都合により献立を変更することがあります。

* 数値は中学年用です