

7月

献立予定表

陽光小学校
都合により献立を変更する
場合があります

日付	行事	こんだてめい		加味-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	おもなざいりょう					
					血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる			
1(火)	宮っ子 ランチ	じゅうろっこく ごはん おおいちょうじる	あげぎょうざ からしあえ マスカットゼリー	617 20.3 17.4	ぎゅうにゅう かまぼこ だいず	とりにく かつおぶし あずき	きゅうり にんじん だいこん	もやし こまつな ねぎ	ごめ サラダあぶら きび	はるさめ むぎ あわ
2(水)	授業参観	ごっこごはん なつやさいカレー	フルーツポンチ かためきチーズ	734 20.2 19.2	ぎゅうにゅう チーズ	とりにく	なす かぼちゃ にんにく パイン	たまねぎ ピーマン みかん もも	ごめ サラダあぶら きび ごま	むぎ さとう あわ
3(木)		スパゲティ トマトソース	ゆでやさい (イタリアンドレッシング) パインクレーム	690 26.7 24.3	ぎゅうにゅう チーズ	ベーコン とうにゅう	にんにく たまねぎ フロッコリー グリーンピース	にんじん トマト キャベツ	サラダあぶら ごめこ	
4(金)	4-1 ランチ ルーム	むぎいりごはん こんさいの すましじる	おろぼんちー ごまあえ	616 25.0 17.3	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく	ぶたにく かつおぶし たまご	だいこん いんげん ごぼう たまねぎ	コーン にんじん こまつな	ごめ ごま でんぶん	むぎ こんにゃく
7(月)	七夕給食	セルフごもく ちらしずし	たなぼたじる あまのがわせりー	711 27.0 16.5	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ とうにゅう	えび たまご あぶらあげ	たけのこ にんじん ごぼう こまつな ねぎ	しいたけ かんぴょう グリーンピース	ごめ さとう サラダあぶら さとう	むぎ こんにゃく そうめん
8(火)	水泳大会	むぎいりごはん けんちんじる	とりにくとだいずの みぞいため さげぼっぼ	719 29.2 25.2	ぎゅうにゅう だいず とうふ サケ	とりにく みそ かつおぶし	しいたけ たけのこ ごぼう だいこん	にんじん いんげん こまつな	ごめ でんぶん さとう さといも	むぎ サラダあぶら こんにゃく ごま
9(水)		くろパン マーガリン ワントンスーフ	トマトオムレツ ゆでやさい	633 21.8 24.9	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまご	にんじん もやし ねぎ コーン	キャベツ こまつな フロッコリー	パン マーガリン	こくとう ワントン
10(木)	納豆の日	むぎいりごはん なつやさいの みぞしる	あじのなんぼんづけ おひたし なっとう	704 31.5 22.2	ぎゅうにゅう かつおぶし みそ	あじ かつおぶし だいず	たまねぎ こまつな なす からし	にんじん キャベツ さやいんげん	ごめ でんぶん ごま さとう	むぎ サラダあぶら じゃがいも
11(金)	4-2 ランチ ルーム	むぎいりごはん もずくスープ	ササミチーズフライ さっぱりあえ	594 22.2 17.4	ぎゅうにゅう のり	とりにく チーズ	こまつな もずく にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ しいたけ みつぼ	ごめ サラダあぶら	むぎ パンこ
14(月)	3-1 ランチ ルーム	むぎいりごはん くまわかめスープ	やさいにくだんご ゴーヤチャンプル シークワーサーゼリー	632 22.6 18.3	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく	とりにく ベーコン くまわかめ	にがうり キャベツ たまねぎ シークワーサー	えだまめ にんじん もやし	ごめ さとう	むぎ ごまあぶら
15(火)		ごめこパン キャラメルクリーム れいとうみかん	とりにくの カチャトーラ キャベツのスーフ	643 28.7 32.0	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく れんにゅう	にんにく トマト キャベツ みかん	たまねぎ パセリ にんじん	パン ごめこ	さとう サラダあぶら
16(水)		セルフガパオライス	チンゲンサイと とうふのスーフ れいとうパイン	650 28.2 19.5	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	たまご とうふ	たまねぎ あかピーマン にんにく チンゲンサイ	にんじん ピーマン しょうが しいたけ	ごめ サラダあぶら	むぎ さとう
17(木)		ガーリックトースト サマーシチュー	かいそうサラダ もちクリームアイス	769 26.0 30.9	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	わかめ こんぶ	にんにく キャベツ コーン トマト	パセリ にんじん たまねぎ	しょくパン じゃがいも さとう	マーガリン サラダあぶら もちごめ
18(金)	土用の丑の 日 給食	むぎいりごはん きりほしだいごんの につけ	イワシのかぼやき おひたし	710 25.0 23.2	ぎゅうにゅう さつまあげ	イワシ あぶらあげ	しょうが にんじん きりほしだいごん	ほうれんそう キャベツ	ごめ でんぶん さとう	むぎ サラダあぶら ごま

★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準
☆本校の今月の一人一回あたりの平均摂取量

エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質18.1g
エネルギー672kcal、たんぱく質25.4g、脂質20.9g

