

令和6年度 7・8月こんだてよていひょう

石川町立石川小学校

日曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもにからだの調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
		魚・肉・たまご・牛乳・大豆・海そう	魚・肉・たまご・牛乳・大豆・海そう	やさい・くだもの・きのこ	やさい・くだもの・きのこ	ごはん・パン・めん類・いも類・さとう・油	kcal	g	g	mg	g	
7月1	給食たんじょう会 こくとうパン	牛乳	てづくりミートグラタン はるさめスープ チキンとブロッコリーのサラダ ヨーグルト	牛乳	だいちず ぶたひきにく チーズ とりにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんにく ブロッコリー こまつな トマト コーン にんじん ほうれんそう	パン こくとう マカロニ あぶら さとう はるさめ	663	29.1	20.8	488	3.1
2火	ごはん	牛乳	とりにくのさいきょうやき かぼちゃのみそしる	牛乳	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん にんにく こまつな しょうが ほうれんそう たまねぎ かぼちゃ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	600	27.6	14.8	340	2.0
3水	バリオリンピック献立 しよくパン	牛乳	かぼちゃのサラダ はつみつ&マーガリン	牛乳	ハム ウインナー	かぼちゃ にんじん たまねぎ きゅうり コーン トマト なす たまねぎ ズッキーニ パセリ にんにく	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら さとう はちみつ&マーガリン	601	19.5	23.8	300	2.3
4木	たなばたこんだて ちらしずし	牛乳	ほしのコロッケ そうめんじる ツナいりごまあえ	牛乳	あぶらあげ ツナ とりにく たまご なた	かんぴょう にんじん しいたけ えだまめ もやし こまつな ほうれんそう オクラ	ごはん さとう あぶら ごま そうめん ふ じゃがいも	635	23.6	20.7	382	2.3
5金	* 授業参観・・・給食はありません。(お弁当の日)											
8月	ソフトめん	牛乳	シューマイ きつねうどん みそドレッシングサラダ	牛乳	とりにく あぶらあげ なたと ぶたにく ツナ みそ	ほうれんそう ねぎ キャベツ にんじん もやし きゅうり	ソフトめん ごまあぶら さとう ごま	624	29.7	19.8	331	4.0
9火	ごはん	牛乳	いわしのごまみそに あけぼのサラダ サンラータン	牛乳	いわし ツナ とりにく たまご とうふ	にんじん キャベツ きゅうり たけのこ ほうれんそう しいたけ	ごはん スパゲティー さとう マヨネーズ でんぷん ラーゆ	628	26.2	18.1	317	1.9
10水	コッペパン マーシャルピーンズ	牛乳	かいそうサラダ かぼちゃのシチュー	牛乳	わかめ かまぼこ とりにく スキムミルク	キャベツ だいこん コーン パセリ かぼちゃ にんじん たまねぎ	パン マーシャルピーンズ あぶら バター こむぎこ はなまめ	690	27.9	27.6	539	2.5
11木	かみかみ献立 ごはん	牛乳	さばのみそてりやき みそしる きりぼしだいこんとくきわかめのサラダ	牛乳	さば みそ くきわかめ こおりどうふ	きりぼしだいこん にんじん しょうが キャベツ きゅうり ほうれんそう こまつな	ごはん さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	645	23.2	21.7	322	1.9
12金	えだまめ あおじごはん	牛乳	やさしいコロッケ チゲふうとんじる いんげんのごまあえ	牛乳	ぶたにく とうふ みそ	あおじそ いんげん にんじん キャベツ はくさい だいこん ねぎ	ごはん あぶら じゃがいも ごま さとう ねりごま ごまあぶら	675	20.7	21.9	358	3.1
16火	ごはん	牛乳	さばのみそごまやき ポパイあえ とうがんのスープ	牛乳	さば みそ ハム たまご とりにく	ほうれんそう しょうが キャベツ にんじん とうがん チンゲンサイ えのきだけ	ごはん さとう ごまあぶら ごま でんぷん	638	24.5	22.8	302	1.8
17水	ふくしま旬のこんだて こめこパン	牛乳	県産フライドチキン シーザーサラダ コーンとたまごのスープ	牛乳	とりにく ベーコン たまご チーズ	きゅうり レタス にんじん コーン ほうれんそう たけのこ	こめこパン あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	629	33.1	25.6	318	2.7
18木	きつねごはん	牛乳	バンサンスー にくみそスープ	牛乳	とりにく あぶらあげ たまご ハム ぶたひきにく みそ	にんじん えだまめ きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ もやし ねぎ ほうれんそう にんにく	ごはん さとう マロニー ごまあぶら	623	23.2	18.2	387	2.6
19金	ふくしま旬のこんだて ごはん	牛乳	ズッキーニのじゃこあえ なつやすいのカレー 県産ブルーベリーゼリー	牛乳	ちりめんじゃこ ぶたにく	ズッキーニ パプリカ えだまめ たまねぎ にんにく トマト にんじん なす いんげん ピーマン しょうが	ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも カレールウ ゼリー	694	24.0	20.7	369	2.4
なつやすみちゅうも「はやね・はやおき・あさごはん」をころがけて げんきにすごしましょう！！												
8月26	しよくパン マーシャルピーンズ	牛乳	ミートボール かいそうサラダ チンゲンサイとはるさめのスープ	牛乳	とりにく かいそう かまぼこ ベーコン	キャベツ だいこん コーン にんじん チンゲンサイ ねぎ もやし しいたけ	パン はるさめ マーシャルピーンズ ごまあぶら	610	24.0	25.0	339	2.8
27火	給食たんじょう会 ドライカレー	牛乳	ハムともやしのちゅうかあえ ワンタンスープ	牛乳	ハム ぶたひきにく とりにく ヨーグルト	たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ きゅうり もやし たけのこ なら	ごはん さとう カレールウ バター ごま ごまあぶら ワンタン	606	21.9	17.0	372	2.6
28水	かみかみ献立 ちゅうかめん	牛乳	しおラーメン シャンハイパオズ えだまめのごまあえ	牛乳	ぶたにく なた みそ	コーン ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ えだまめ	ちゅうかめん あぶら ごま さとう	607	28.8	20.0	365	2.9
29木	ごはん	牛乳	わふうからあげ みそしる ひじきいりおひたし	牛乳	とりにく ひじき みそ ツナ わかめ こおりどうふ	ねぎ にんにく キャベツ にんじん もやし ほうれんそう こまつな	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも	634	25.5	19.3	300	2.0
30金	むぎごはん	牛乳	チーズサラダ トマトカレー	牛乳	チーズ ハム とりにく	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ にんにく りんご トマト にんじん ピーマン セロリ しょうが	むぎごはん さとう あぶら じゃがいも カレールウ はなまめ	660	21.8	20.4	329	2.3

* 栄養価は、中学年の数値です。本校の基準値は、エネルギー650kcal、たんぱく質24g、脂質18g、カルシウム350mg、塩分2gです。

* 材料の都合により、献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

* 一口30回よくかんで食べましょう。