



若木小学校 給食献立予定表(7/1～10まで)



| 日<br>曜 | 献立名           | <赤の仲間>おもに体の組織を作る |          | <緑の仲間>おもに体の調子を整える    |                | <黄色の仲間>エネルギーのもとになる |          | 調味料                    | 栄養価  |
|--------|---------------|------------------|----------|----------------------|----------------|--------------------|----------|------------------------|------|
|        |               | 1群               | 2群       | 3群                   | 4群             | 5群                 | 6群       |                        |      |
|        |               | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品   | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜                | 淡色野菜・きのこ・果物    | 穀類・いも類             | 油脂類・種実類  |                        |      |
| 1      | カレードック / 牛乳   |                  | /牛乳      |                      |                | コッペパン              |          | こしょう しょうゆ              | 541  |
|        | (ウインナー)       | ウインナー            |          | パンにウインナーとソースをはんでたべよう |                |                    |          | ケチャップ ソース              | 24.7 |
|        | (カレーソース)      | 豚ひき肉             |          | ピーマン パプリカ            | たまねぎ キャベツ にんにく | 砂糖                 | あぶら油     | カレールウ 塩 酒              | 24.8 |
| 水      | じゃがチキンスープ     | 鶏肉               |          | にんじん ほうれん草           | たまねぎ しめじ       | じゃがいも              | あぶら油     | 塩 こしょう コンソメ しょうゆ       | 2.5  |
| 2      | ご飯 / 牛乳       |                  | /牛乳      |                      |                | ご飯                 |          |                        | 649  |
|        | アジの磯香フライ      | アジの磯香フライ         |          |                      |                |                    | あぶら油     |                        | 28.9 |
|        | ひじきと大豆の炒め煮    | 大豆 さつま揚げ         | ひじき      | にんじん いんげん            | ごぼう            | こんにゃく 砂糖           | あぶら油     | 酒 みりん                  | 22.4 |
| 木      | えのきと小松菜のみそ汁   | 豆腐 油揚げ みそ        | 煮干し(だし)  | にんじん 小松菜             | えのき 玉ねぎ 大根     |                    |          | 塩 しょうゆ                 | 2.0  |
| 3      | ご飯(ふりかけ) / 牛乳 | ベーコン 卵           | /牛乳      |                      |                | ご飯                 |          | ふりかけ                   | 668  |
|        | お好み焼き         | かつお節             | チーズ 青のり  |                      | キャベツ もやし       | 小麦粉 砂糖             | マヨネーズ    | お好み焼きソース ソース           | 22.5 |
|        | わかめの酢の物       |                  | わかめ      | にんじん                 | きゅうり           | 砂糖                 |          | しょうゆ 酢 塩               | 24.7 |
| 金      | チンゲン菜の中華スープ   | 豚肉               |          | にんじん チンゲン菜           | たまねぎ 白菜 しいたけ   |                    | あぶら油 ごま油 | 塩 こしょう しょうゆ 中華だし       | 2.6  |
| 6      | ご飯 / 牛乳       |                  | /牛乳      |                      | にんにく しょうが      | ご飯                 |          | 塩 酒 テンメンジャン            | 658  |
|        | マーボーなす        | 豚ひき肉 みそ          |          | にんじん にら              | なす 玉ねぎ しいたけ    | 砂糖 かたくり粉           | ごま油      | しょうゆ 豆板醤 オイスター         | 20.7 |
|        | 春巻き           | 春巻き              |          |                      |                |                    | あぶら油     | 塩 こしょう 酒               | 24.5 |
| 月      | たまごスープ        | 卵 ハム             |          | にんじん ねぎ              | たまねぎ キャベツ      | かたくり粉              | ごま油      | しょうゆ 中華だし              | 2.4  |
| 7      | ご飯 / 牛乳       |                  | /牛乳      |                      |                | ご飯                 |          |                        | 630  |
|        | 星型ハンバーグ       | 星型ハンバーグ          |          |                      | たまねぎ しょうが にんにく | 砂糖 かたくり粉           |          | しょうゆ 酢 みりん             | 24.3 |
|        | きゅうりとささみのごま和え | 鶏ささみ             |          | にんじん                 | きゅうり もやし       | 砂糖                 | ごま       | しょうゆ みりん               | 17.1 |
| 火      | 七タそうめん汁／七タゼリー | かまぼこ かつお節(だし)    | 昆布(だし)   | おくら にんじん             | たまねぎ えのき       | そうめん ゼリー           |          | 塩 しょうゆ 酒               | 2.4  |
| 8      | ミルクパン / 牛乳    |                  | /牛乳      | トマト アスパラ             | なす ズッキーニ       | パン                 |          | 塩 こしょう デミグラス           | 616  |
|        | 夏野菜のミートスパゲティ  | 豚ひき肉 大豆          | 粉チーズ     | パプリカ                 | たまねぎ にんにく      | スパゲティ              | オリーブ油    | ケチャップ ソース コンソメ         | 25.7 |
|        | かぼちゃサラダ       | ツナ               |          | にんじん かぼちゃ            | きゅうり           |                    |          | ドレッシング                 | 20.0 |
| 水      | すいか           |                  |          |                      | すいか            |                    |          |                        | 2.3  |
| 9      | ご飯 / 牛乳       |                  | /牛乳      |                      |                | ご飯                 |          | しょうゆ                   | 654  |
|        | 鶏のから揚げ        | 鶏肉               |          |                      | しょうが           | 小麦粉 米粉             | あぶら油     | 塩 こしょう 酒               | 24.2 |
|        | キャベツのガーリック炒め  | ベーコン             |          | ピーマン にんじん            | キャベツ 玉ねぎ にんにく  |                    | あぶら油     | 塩 こしょう 中華だし しょうゆ 酒 みりん | 24.6 |
| 木      | 豆腐と春雨のキムチスープ  | 豚肉 豆腐            |          | チンゲン菜 にんじん           | 白菜キムチ しめじ 大根   | 春雨                 | あぶら油 ごま  | 中華だし 酒 しょうゆ みりん        | 2.3  |
| 10     | ご飯 / 牛乳       |                  | /牛乳      |                      |                | ご飯                 |          | 塩 こしょう                 | 655  |
|        | 白身魚のコーン焼き     | 白身魚              |          | パセリ                  | とうもろこし         |                    | マヨネーズ    | 酒 みりん                  | 29.5 |
|        | 野沢菜チーズ納豆      | 納豆               | チーズ      | 野沢菜漬け                | 7月10日は「なっとうの日」 |                    |          | しょうゆ                   | 23.6 |
| 金      | 野菜たっぷりみそ汁     | 厚揚げ みそ           | 煮干し(だし)  | にんじん ほうれん草           | キャベツ 玉ねぎ ごぼう   |                    |          |                        | 2.4  |



| 日<br>／<br>曜 | 献立名                | <赤の仲間>おもに体の組織を作る     |          | <緑の仲間>おもに体の調子を整える |                          | <黄色の仲間>エネルギーのもとになる |            | 調味料              | 栄養価<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 |
|-------------|--------------------|----------------------|----------|-------------------|--------------------------|--------------------|------------|------------------|-----------------------------------|
|             |                    | 1群                   | 2群       | 3群                | 4群                       | 5群                 | 6群         |                  |                                   |
|             |                    | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品       | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜             | 淡色野菜・きのこ・果物              | 穀類・いも類             | 油脂類・種実類    |                  |                                   |
| 13          | ごはん / 牛乳           |                      | /牛乳      |                   |                          | ごはん                |            | しょうゆ こしょう        | 637                               |
| 月           | 鶏肉とゴーヤの揚げがらめ       | 鶏肉                   |          |                   | ゴーヤ                      | かたくり粉 砂糖           | ごま 油       | さけ 酒 みりん 塩       | 28.7                              |
|             | おかか和え              | ちくわ かつお節             |          | 小松菜 にんじん          | だいこん 大根                  | 砂糖                 |            | しょうゆ 酢           | 18.1                              |
|             | わかめの香りそばろスープ       | 豚ひき肉 豆腐              | わかめ      | にんじん ねぎ           | たまねぎ しいたけ キャベツ にんにく しょうが | かたくり粉              | あぶら 油 ラー油  | 塩 こしょう しょうゆ 中華だし | 2.5                               |
|             | 14                 | ごはん / 牛乳             | /牛乳      |                   |                          | ごはん                |            |                  | 648                               |
| 火           | いわしのしょうが煮          | いわしのしょうが煮            |          |                   |                          |                    |            | みりん しょうゆ 酒       | 24.5                              |
|             | ピーマン春雨             | 鶏ひき肉                 |          | ピーマン にんじん         | たま 玉ねぎ もやし               | はるさめ 春雨            | あぶら 油 ごま油  | 塩 こしょう オイスター     | 22.1                              |
|             | 冬瓜の豚汁              | 豚肉 油揚げ みそ            | 煮干し(だし)  | にんじん ねぎ           | 冬瓜 玉ねぎ ごぼう               | こんにゃく              | あぶら 油      | さけ 酒 みりん         | 1.8                               |
|             | 15                 | プレーンパン(チョコクリーム) / 牛乳 | /牛乳      | せかいのあじめぐり ～イタリア～  |                          |                    | パン チョコクリーム |                  | 塩 ケチャップ                           |
| 水           | ラザニア風              | 豚ひき肉                 | 牛乳 チーズ   | にんじん              | たま 玉ねぎ セロリ にんにく          | こめ 米粉              | バター 油      | こしょう コンソメ        | 26.2                              |
|             | カラフルサラダ            | ハム                   |          | パプリカ              | きゅうり 大根                  | ギョーザの皮             |            | ドレッシング           | 30.1                              |
|             | ストラッチャテッラ(かきたまスープ) | たまご 卵                | こな 粉チーズ  | にんじん パセリ          | たま 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム      | パン粉                |            | コンソメ 塩 こしょう      | 2.7                               |
|             | 16                 | おぎ 麦ごはん / 牛乳         | /牛乳      |                   |                          | にんにく しょうが          | おぎ 麦ごはん    |                  | ケチャップ ソース                         |
| 木           | トマトたっぷりチキンカレー      | 鶏肉                   | 生クリーム    | トマト にんじん          | たま 玉ねぎ しめじ               | じゃがいも 黒砂糖          | バター        | カレールウ チャツネ       | 20.5                              |
|             | レタスとツナのサラダ         | ツナ                   |          | にんじん              | レタス きゅうり キャベツ レモン汁       | さとう 砂糖             | オリーブ油      | 塩 こしょう しょうゆ      | 19.7                              |
|             | ぶどうゼリー             |                      |          |                   |                          | ゼリー                |            |                  | 2.6                               |
|             | 17                 | 給食なし                 |          |                   |                          |                    |            |                  |                                   |