

7・8月分学校給食献立表

R7.7.1
武雄市立東川登小学校

日・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		黄の食品:おもに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		熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		食塩相当量(g)		
1・火	少なめごはん					こめ			639		
	牛乳		牛乳						25.5		
	焼きそば	豚肉・さつま揚げ・かつお節		にんじん	たまねぎ・キャベツ	スパゲティ麺	油	ソース 塩・こしょう	15.0		
	パンバンジーサラダ	鶏肉・たまご		にんじん	きゅうり・もやし		ごま	ドレッシング	1.4		
2・水	ジューシー (沖縄風炊き込みごはん)	豚肉	ひじき・(昆布)	にんじん	干しいたけ	こめ・こんにゃく・砂糖	油	みりん・塩・しょうゆ	590		
	牛乳		牛乳						26.0		
	にんじんしりしり	たまご・凍り豆腐・ツナ		にんじん	たまねぎ		砂糖・油・ごま	しょうゆ・めんつゆ	18.6		
	アーサ汁	日本味噌 沖縄県 豆腐 (かつお節)	あおさ・(昆布)	葉ねぎ・ほうれん草	たまねぎ			しょうゆ・みりん	2.6		
3・木	コッペパン					コッペパン			578		
	牛乳		牛乳						25.0		
	なすのミートグラタン	豚ひき肉	チーズ	にんじん	なす・たまねぎ		油	ケチャップ・こしょう・塩 デミグラスソース・しょうゆ	21.7		
	わかめとコーンのサラダ		干しわかめ		きゅうり・ホールコーン			ドレッシング	3.8		
4・金	豆と野菜のスープ	ウインナー ひよこ豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ		油	塩・こしょう・カレー粉 コンソメ			
	ごはん					こめ			583		
	牛乳		牛乳						23.3		
	赤魚のレモンソースかけ	赤魚			レモン果汁・にんにく しょうが	小麦粉・でんぷん・砂糖	油	塩・酒・しょうゆ・みりん	15.7		
7・月	ひじきサラダ		ひじき		きゅうり・とうもろこし・キャベツ	砂糖		酢・塩	1.9		
	夏野菜のみそ汁	みそ	(煮干し)	にんじん・かぼちゃ・アスパラガス	なす・たまねぎ・ズッキーニ						
	ちらし寿司	鶏肉・たまご		にんじん	ごぼう・切干大根 干しいたけ	こめ	砂糖	みりん・塩・しょうゆ・酢	631		
	牛乳		牛乳						20.6		
8・火	短冊野菜のごま和え			にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし	砂糖	ごま	酢・しょうゆ	13.3		
	七夕そうめん	魚そうめん・油あげ	(昆布)	オクラ・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		油	しょうゆ・みりん・塩	2.9		
	フルーツゼリー				パイン・黄桃	ゼリーの素					
	少なめごはん/ゆかり			ゆかり		こめ		塩			
9・水	牛乳		牛乳						615		
	ぶっかけうどん	鶏肉・油揚げ (かつお節)	(昆布)	にんじん・小ねぎ	ごぼう・たまねぎ 干しいたけ	うどん		しょうゆ・酒・みりん	20.2		
	ひじきと豆のサラダ	ちくわ・ひよこ豆	ひじき	にんじん	きゅうり		ごま・ドレッシング		14.3		
									1.8		
10・木	五目チャーハン	豚肉		にんじん・こねぎ	とうもろこし・干しいたけ	こめ		しょうゆ・中華スープ・塩 こしょう・酒	661		
	牛乳		牛乳						21.1		
	揚げシューマイ	鶏肉・豚肉			たまねぎ・しょうが	シューマイの皮	油	しょうゆ・パイヨン	21.1		
	きゅうりともやしの中華和え			にんじん	切干大根・きゅうり・もやし	砂糖	ごま油	酢・しょうゆ	3.0		
11・金	中華スープ	豆腐・たまご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ		油・ごま油	しょうゆ・中華スープ			
	ごはん					こめ			623		
	牛乳		牛乳						25.6		
	じゃが豚キムチ	豚肉		にんじん	たまねぎ・白菜キムチ	じゃがいも・こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	16.8		
14・月	アスパラガスのさっぱりサラダ	たまご	ひじき	にんじん・アスパラガス	キャベツ	砂糖	油	しょうゆ・酢	1.9		
	納豆	なっとう									
	カレー蒸しパン	豚ひき肉		にんじん	たまねぎ	でんぷん 蒸しパンミックス	油	塩・こしょう・カレールウ ケチャップ・ソース・カレー粉	602		
	牛乳		牛乳						25.9		
15・火	ほうれん草とたまごのソテー	たまご・かまぼこ		ほうれん草・にんじん	もやし		油	塩・こしょう	19.8		
	春雨スープ	豚肉		にんじん・葉ねぎ	キャベツ・たまねぎ・きくらげ	はるさめ		塩・こしょう・しょうゆ 中華スープ	2.5		
	ヨーグルト		ヨーグルト								
	シシリアンライス	豚肉			にんにく・しょうが たまねぎ	こめ・こんにゃく・砂糖	油・ごま	しょうゆ・みりん	595		
15・火	1食マヨネーズ						マヨネーズ		20.4		
	牛乳		牛乳						20.7		
	有明海の手巻寿司		のり	にんじん	キャベツ・たまねぎ			塩・こしょう・しょうゆ 中華スープ	2.1		
	小さいミルクパン (冷)					ミルクパン			704		
15・火	牛乳		牛乳						25.6		
	ジャージャー麺	たまご・大豆・豚肉 赤みそ		葉ねぎ・にんじん	きゅうり・もやし・しょうが にんにく・たまねぎ	ラーメン・砂糖 でんぷん	油	豆板醤・しょうゆ 甜面醬・みりん・酒	19.0		
	フルーツポンチ				パイン・黄桃・みかん	白玉もち・ゼリー		サイダー	2.2		

7・8月分学校給食献立表

R7.7.1
武雄市立東川登小学校

日・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		黄の食品:おもに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		熱量(kcal)	たんぱく質(g)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		脂質(g)	食塩相当量(g)
16・水	ごはん					こめ				
	牛乳		牛乳							638
	鯖の蒲焼風	さば			しょうが	でんぷん・砂糖	油	しょうゆ・みりん		25.3
	茎わかめの炒め物	油あげ	茎わかめ	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・砂糖	ごま・油	しょうゆ・みりん・酒		23.0
	豆腐とえのきのみそ汁	豆腐・みそ	(煮干し)	葉ねぎ	たまねぎ・えのきだけ	じゃがいも				2.3
17・木	☆★お弁当の日☆★	おうちから おべんとうをもっていきましょう ～保冷剤を入れるなど、食中毒予防をおねがいします～								
18金	☆給食はありません☆									
8/25・月	☆給食はありません☆									
26・火	豚丼	武雄食の日	豚肉	小ねぎ	たまねぎ・しょうが	こめ・こんにやく・砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん		625
	牛乳		牛乳							26.6
	ゴーヤチャンプルー	たまご・魚肉ソーセージ 凍り豆腐・かつお節	武雄市産 にがうり使用	にがうり・にら	きくらげ		油・ごま油	塩・ごしょう・酒 中華スープ		20.4
	なし			なし						2.2
27・水	夏野菜カレー	ハッピー キャロット の日	豚肉	粉チーズ	かぼちゃ・トマト・にんじん	にんにく・たまねぎ・なす	油	カレーウ・しょうゆ ソース		683
	牛乳		牛乳							21.8
	フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト スキムミルク		みかん・パイナップル・黄桃 バナナ					18.0
28・木	野菜ラーメン	豚肉	牛乳	にんじん・葉ねぎ	キャベツ・たまねぎ きくらげ・もやし	ラーメン	油	しょうゆ・ごしょう 塩・中華スープ		556
	牛乳		牛乳							20.4
	春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ しょうが・干ししいたけ	はるさめ・でんぷん・砂糖 小麦粉・米粉・粉あめ	油・豚脂 ショートニング	しょうゆ・塩		25.2
	きゅうりとかにかまのサラダ	かにかま	干しわかめ	にんじん	きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・酢		2.7
29・金	ごはん					こめ				
	牛乳		牛乳							584
	デミソースハンバーグ	鶏肉・豚肉			たまねぎ	砂糖・でんぷん		ケチャップ・ソース デミグラスソース		23.9
	もやしとほうれん草のソテー			ほうれん草・にんじん	もやし・たまねぎ		油	中華スープ		15.0
	たまごとコーンのスープ	たまご・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ	とうもろこし・たまねぎ	でんぷん		しょうゆ・塩・ごしょう 中華スープ		2.9

【7月の給食のめあて】
衛生に気をつけよう
・食前の手洗いを習慣化しましょう。
・衛生に心がけて食事をしましょう。