



# 武内小学校 給食献立予定表(7/1~11まで)



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 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		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ こしょう	591
火	鶏肉とゴーヤのごまがらめ	鶏肉			ゴーヤ	かたくり粉 砂糖	ごま油	さけ酒 みりん 塩	28.5
	三色和え	かまぼこ		にんじん ピーマン	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ	16.2
	かきたま汁	卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ しいたけ 大根	かたくり粉		しょうゆ 塩 酒	2.3
2	カレードック / 牛乳		/牛乳			パン			551
水	(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	25.2
	(カレーソース)	豚ひき肉 大豆		ピーマン パプリカ	たまご 玉ねぎ キャベツ にんにく	砂糖	あぶら油	カレーウ 塩 酒	25.3
	野菜とチキンのスープ	鶏肉		にんじん ほうれん草	たまご 玉ねぎ とうもろこし しめじ	じゃがいも	あぶら油	しょうゆ こしょう しょうゆ コンソメ	2.5
3	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ 塩	640
木	さばの竜田揚げ	さば			しょうが	砂糖 かたくり粉 小麦粉	あぶら油	さけ酒 みりん	28.2
	ごぼうと大豆の炒め煮	大豆 鶏肉		にんじん きぬさや	ごぼう	こんにやく 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん	21.1
	わかめとなすのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ なす 白菜				2.0
4	わかめごはん / 牛乳	ベーコン 卵	わかめ/牛乳			ごはん			677
金	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	23.5
	チンゲン菜と春雨のスープ	豚肉 豆腐		にんじん チンゲン菜	たまご 玉ねぎ	春雨	ごま油 油	しょうゆ こしょう 酒	23.0
	オレンジ				オレンジ			しょうゆ 中華だし	2.3
7	枝豆そぼろごはん / 牛乳	鶏ひき肉	/牛乳	えだまめ 枝豆	ごぼう しょうが	ごはん 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 塩 みりん	581
月	豚しゃぶ和え	豚肉 みそ		にんじん	キャベツ きゅうり にんにく	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 豆板醤	24.1
	七夕そうめん汁	鶏肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	おくら にんじん	たまご 玉ねぎ えのき	そうめん		しょうゆ しょうゆ 酒	16.2
	七夕ゼリー			7月7日は「たなばた」		ゼリー			2.5
8	ごはん / 牛乳		/牛乳		にんにく しょうが	ごはん		さけ酒 塩 テンメンジャン	572
火	マーボーなす	豚ひき肉 みそ		にんじん なら	なす 玉ねぎ 干しいたけ	砂糖 かたくり粉	ごま油	しょうゆ 豆板醤 オイスター	20.1
	お芋と野菜のチップス			にんじん	ごぼう	じゃがいも	あぶら油	しょうゆ 塩	17.9
	豚もやしのキムチスープ	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	白菜キムチ もやし		ごま油 油	しょうゆ みりん しょうゆ 中華だし	2.3
9	ミルクパン / 牛乳		/牛乳	アスパラ	にんにく	パン		しょうゆ こしょう デミグラス	620
水	夏野菜のトマトスパゲティ	鶏肉	粉チーズ	にんじん トマト	たまご 玉ねぎ なす ズッキーニ	スパゲティ	オリーブ油	ケチャップ ソース コンソメ	25.3
	かぼちゃサラダ	ツナ		かぼちゃ にんじん	きゅうり			ドレッシング	17.6
	すいか				すいか				2.1
10	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ	643
木	鶏のから揚げ	鶏肉			しょうが	小麦粉 かたくり粉	あぶら油	しょうゆ こしょう 酒	27.6
	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	23.8
	たっぷり野菜とたまごのスープ	卵		チンゲン菜 にんじん	たまご 玉ねぎ キャベツ えのき	かたくり粉	ごま油	しょうゆ こしょう しょうゆ 中華だし	2.3
11	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ こしょう	633
金	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	さけ酒 みりん	25.4
	切り干し大根炒め煮	さつま揚げ		にんじん いんげん	切り干し大根	こんにやく 砂糖	あぶら油	しょうゆ みりん 酒	22.6
	厚揚げと冬瓜のみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん 小松菜	たまご 玉ねぎ 冬瓜 しめじ ごぼう				2.5



# 武内小学校 給食献立予定表 (7/14~18まで)



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		
14 月	ごはん / 牛乳		/牛乳	ごはんのせて たべよう!		ごはん		みりん 塩 酒	620
	コロコロかつ丼	豚肉 卵		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	こんにやく 小麦粉 パン粉 砂糖	あぶら油	しょうゆ こしょう	25.3
	はるさめ 春雨の和え物	ハム	ひじき		きゅうり キャベツ	はるさめ 砂糖	あぶらごま油	しょうゆ 酢	19.1
	豆腐のすまし汁	豆腐 鶏肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ほうれん草	たまねぎ 大根			しょうゆ しょうゆ 酒	2.0
15 火	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			619
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮							24.8
	ピーマンのおかか炒め	豚肉 かつお節		にんじん ピーマン	もやし	こんにやく 砂糖	あぶら油	しょうゆ こしょう 酒	20.1
かぼちゃのみそ汁	あぶら油揚げ みそ	煮干し(だし)	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう えのき			しょうゆ 中華だし	2.0	
16 水	タコス風 / 牛乳		/牛乳	せかいのあじめぐり ~メキシコ~		ピタパン		しょうゆ こしょう 酒	528
	(タコミート)	豚ひき肉	パンにタコミートとサラダをはんで たべよう		たまねぎ にんにく	かたくり粉	あぶら油	ケチャップ ソース	25.8
	(野菜サラダ)	大豆	チーズ	トマト	レタス きゅうり			しょうゆ カレー粉	23.2
カルド・デ・ポジョ	とりにく 鶏肉		にんじん パセリ	たまねぎ セロリ ズッキーニ	じゃがいも	あぶら油	しょうゆ こしょう コンソメ	2.7	
17 木	むぎ 麦ごはん / 牛乳		/牛乳			むぎ 麦ごはん		カレー粉 ケチャップ	658
	バターチキンカレー	とりにく 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく しょうが	じゃがいも 砂糖	バター	ソース カレー粉 チャツネ	19.9
	アスパラとツナのイタリアンサラダ	ツナ		パプリカ アスパラ	きゅうり キャベツ レモン汁	砂糖	オリーブ油	しょうゆ こしょう しょうゆ	18.3
アセロラゼリー					ゼリー			2.8	
18 金	給食なし								