

7,8月分学校給食献立表

2025/7/1
武雄小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体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)		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー(Kcal)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質(g)
								脂質(g)	
									塩分(g)
1 火	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			664
	焼肉炒め	豚肉		人参・にら	キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	あぶら油	焼肉のたれ・醤油・みりん・酒	24.8
	ゴーヤのアーモンドがらめ				ゴーヤ	砂糖・小麦粉・片栗粉	カシューナッツ・アーモンド・油	醤油・みりん・酢	20.2
	五目みそ汁	油揚げ・みそ	ワカメ	人参・ネギ	玉ねぎ・切干大根・えのき	じゃが芋		いりこ・酒	1.9
2 水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			631
	さばのごまみそ焼き	さば・みそ				砂糖	ごま	醤油・みりん・塩	27.3
	干し大根の黒酢煮	豚肉・油揚げ		人参・さいいんげん	切干大根・こんにやく	砂糖	あぶら油	醤油・酒・みりん	21.0
豆腐のふわふわ汁	卵・豆腐・かまぼこ		人参・小松菜	玉ねぎ・椎茸			いりこ・醤油・酒・塩	1.9	
3 木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			603
	がね	たまご 卵		人参・にら	玉ねぎ・ごぼう	さつま芋・小麦粉・片栗粉	あぶら油	しお 塩	21.2
	鶏飯(具)/きざみのり	鶏肉・鶏系卵	きざみのり	人参・絹さや	しいたけ 椎茸・たくあん	砂糖		酒・塩・醤油・みりん	16.4
	鶏飯(スープ)			こねぎ・生姜				どり 鶏ガラ・醤油・酒・塩・こしょう・みりん	2.4
4 金	牛乳		牛乳						600
	ピザパン	ウインナー	シュレッドチーズ	人参・ピーマン	玉ねぎ	コッペパン	あぶら油	ケチャップ・ピザソース・塩・こしょう	24.0
	コーンポタージュ	ベーコン	スキムミルク・粉チーズ	人参・パセリ	玉ねぎ・コーン・マッシュルーム・にんにく・生姜	じゃが芋	バター	チキンガラスープ・ルウ・ホワイトソース・塩・こしょう	24.3
甘夏サラダ			人参	甘夏缶・キャベツ・きゅうり	砂糖	あぶら油	すだちポン酢・塩・こしょう	3.2	
7 月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			606
	星のコロッケ	豚肉			玉ねぎ	じゃが芋・小麦粉・パン粉・砂糖	あぶら油	塩・こしょう・醤油	18.6
	アーモンド和え			ほうれん草・人参	キャベツ・もやし	かたくりこ 片栗粉	砂糖・アーモンド	醤油・みりん	15.9
魚ソーメンの吸い物/七夕ゼリー	豆腐・鶏系卵・魚ソーメン	昆布	人参・豆苗	玉ねぎ・椎茸/パイン果汁	砂糖・水あめ		だし昆布・いりこ・醤油・酒・塩	1.9	
8 火	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			637
	松風焼	牛肉・豚肉・卵・豆腐・みそ			玉ねぎ	パン粉・砂糖	あぶら油	醤油・酒・塩	26.4
	枝豆の酢の物		ちりめん	人参	えだまめ 枝豆・きゅうり・キャベツ	砂糖		酢・醤油・塩	19.6
冬瓜のそぼろ汁	鶏肉		人参・小松菜	冬瓜・玉ねぎ・しめじ・コーン・生姜	じゃが芋	あぶら油	チキンガラスープ・酒・醤油・みりん・塩	2.0	
9 水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			627
	スパニッシュオムレツ	たまご 卵・ベーコン		パプリカ・ピーマン	玉ねぎ	じゃが芋・砂糖・片栗粉	あぶら油	醤油・コンソメ・ケチャップ・ソース・デミグラスソース	22.5
	ツナサラダ	シーチキン		人参	きゅうり・コーン・玉ねぎ・キャベツ	砂糖		おろし 青じそドレッシング・塩	18.5
肉団子と春雨のスープ	鶏肉・豚肉		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・たけのこ・きくらげ	春雨・パン粉	あぶら油	チキンガラスープ・醤油・みりん・塩・こしょう	2.3	
10 木	牛乳/ごはん/ふりかけ		牛乳・のり			こめ・砂糖	ごま	塩	649
	魚のカラフル南蛮漬	赤魚		パプリカ	玉ねぎ	こむぎこ 小麦粉・片栗粉・砂糖	あぶら油	酢・醤油・酒・塩・こしょう	24.9
	メロン			メロン					17.7
	さつま汁	鶏肉・油揚げ・みそ		人参・ねぎ	ごぼう・もやし・椎茸・こんにやく・生姜	さつま芋	あぶら油	いりこ・酒	1.4
11 金	牛乳/切れ目付き丸コッペパン		牛乳			コッペパン	ごま	塩	547
	冷やし中華	ハム・鶏系卵		人参・小松菜	もやし・きゅうり・きくらげ・レモン汁	砂糖	ごま油	酢・醤油・チキンブイヨン・冷やし中華スープ	24.1
	チキン照り焼きパティ	鶏肉・豚肉		玉ねぎ		じゃが芋・砂糖・小麦粉・パン粉	あぶら油	塩・こしょう	18.4
	レタス			レタス・きゅうり					3.0
14 月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			631
	南瓜のそぼろ煮	鶏肉・天ぷら		南瓜・にんじん・グリーンピース	玉ねぎ・こんにやく・生姜	砂糖・片栗粉	あぶら油	いりこ・醤油・酒・みりん・塩	24.2
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも・青のり			こむぎこ 小麦粉	あぶら油		17.2
きゅうりの即席漬		昆布		きゅうり・生姜	砂糖		醤油・塩	1.9	
15 火	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			597
	豚肉生姜炒め	豚肉		玉ねぎ・生姜		かたくりこ 片栗粉	あぶら油	醤油・みりん・酒	23.5
	五目きんぴら	鶏肉	きわかめ	人参・絹さや	ごぼう・れんこん・こんにやく	砂糖	ごま油・ごま	醤油・酒・みりん・塩	16.8
夏野菜のみそ汁	豆腐・みそ	ワカメ	人参・南瓜・さいいんげん	玉ねぎ・ナス			いりこ・酒	1.5	
16 水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			647
	肉団子とじゃが芋のカレー煮	鶏肉・豚肉・ちくわ・うずら卵		人参	玉ねぎ・枝豆	じゃが芋・砂糖・パン粉	あぶら油	ルウ・カレー粉・醤油・塩	21.5
	しそひじき和え		ひじき	ほうれん草・人参・しその実	キャベツ・きゅうり	砂糖		醤油	16.1
すいか				すいか				2.3	

7,8月分学校給食献立表

2025/7/1
武雄小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体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)		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー(Kcal)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質(g)
17 木	牛乳/ごはん		牛乳			米			619
	鶏肉の梅肉揚げ	鶏肉			にんにく・梅	片栗粉・小麦粉	あぶら油	しょうゆ・酒	24.9
	冬瓜の蜂蜜レモン和え	削り節		トマト	冬瓜・きゅうり・レモン汁	はちみつ		醤油	18.3
	かきたま汁	卵・豆腐・かまぼこ		人参・ネギ	たまご・えのき	片栗粉		いりこ・醤油・酒・塩	2.3
18 金	◆◇給食ありません◇◆ 								
※7/21(月)~8/24(日)まで夏休み!! 休み中も「早ね、早起き、朝ごはん」を实践しましょう!									
8/25-26-27	◆◇給食ありません◇◆ 								
28 木	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			649
	夏野菜のカレー	豚肉	粉チーズ	人参・南瓜・ピーマン	たまご・なす・にんにく・生姜・りんご	黒糖	あぶら油	チキンガラスープ・ルウ・酒・デミグラスソース・ケチャップ・醤油・カレー粉	21.4
	コールスローサラダ	ハム・シーチキン		人参	キャベツ・きゅうり・コーン	砂糖	コールスロードレッシング	しょうゆ・こしょう	22.4
	福神漬け				なす・れんこん・だいこん・きゅうり	砂糖		しょうゆ	2.8
29 金	牛乳/プレーンパン		牛乳			プレーンパン			526
	お好み焼き	豚肉・天ぷら・卵・削り節	牛乳・青のり	人参	キャベツ	こむぎこ・やまいも 小麦粉・山芋	あぶら油	しょうゆ・酒・塩・お好みソース・ベーキングパウダー	22.0
	フルーツ白玉	黒豆・豆乳			おうとう 黄桃・りんご・バナナ・パイナップル・ぶどう・アセロラ	白玉餅・砂糖		赤ワイン・バニラエッセンス	19.7
	卵とコーンのスープ	たまご・ベーコン		人参・小松菜	たまご・きくらげ・コーン	片栗粉		しょうゆ・しょう油・塩・こしょう・中華スープ	2.7