

7月分学校給食献立表

R8.7.1
武雄市立西川登小学校

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 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		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 くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		
1・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・こんにやく・砂糖	油	みりん・塩・醤油	592
	牛乳		牛乳						26.1
	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	醤油・めんつゆ・みりん	18.6
	アーサ汁 日本味めぐり・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			醤油・みりん・塩	2.8
2・木	ミルクパン 武雄食の日					ミルクパン			578
	牛乳		牛乳						25.0
	なすのミートグラタン	豚肉	チーズ	にんじん	なす・たまねぎ		油	ケチャップ・ごしょう・塩 デミグラスソース・醤油	21.7
	わかめとコーンのサラダ		干しわかめ		きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	3.8
3・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・ごしょう コンソメ	
	少なめごはん					こめ			658
	牛乳		牛乳						24.6
	焼きビーフン	豚肉・かまぼこ かつお節		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ 干しいたけ	ビーフン	油	ソース・酒・醤油 塩・ごしょう・中華スープ	14.8
6・月	バンバンジーサラダ	鶏肉・たまご		にんじん	きゅうり・もやし		ごま	ドレッシング	1.7
	カレー蒸しパン	豚肉		にんじん	たまねぎ	でんぷん 蒸しパンミックス	油	塩・ごしょう・カレールウ ケチャップ・ソース・カレー粉	622
	牛乳		牛乳						24.3
	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・ごしょう	22.8
7・火	クイッティオのスープ	豚肉		にんじん・葉ねぎ	キャベツ・たまねぎ・きくらげ	クイッティオ		塩・ごしょう・醤油 中華スープ	2.6
	ソフール		ヨーグルト						
	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・醤油・酢・酒	632
	牛乳		牛乳						20.6
8・水	短冊野菜の磯香和え		のり	にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし	砂糖		醤油	13.3
	七タそうめん汁	魚そうめん・油あげ (かつお節)	(昆布)	オクラ・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		油	醤油・みりん・塩	2.9
	七タゼリー					七タゼリー			
	少なめごはん/ゆかり			ゆかり		こめ		塩	616
9・木	牛乳		牛乳						20.4
	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		醤油・酒・みりん	14.3
	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		2.1
10・金	ごはん					こめ			595
	牛乳		牛乳						24.3
	赤魚のレモンソース煮	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・醤油・みりん	16.4
	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・醤油	2.3
11・土	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				
	ごはん					こめ			586
	牛乳		牛乳						25.1
	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・こんにやく 砂糖	油	醤油・みりん・酒	14.7
12・日	納豆和え	なっとう・かつお節		こまつな・にんじん	えのきたけ			醤油	1.6
	手巻き海苔		のり						
	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	油	醤油・中華スープ・塩 ごしょう・酒	663
	牛乳		牛乳						21.2
13・月	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	醤油・ブイヨン	21.2
	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・醤油	3.0
	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	醤油・中華スープ	
	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	麦ごはん	油	カレールウ・醤油 ソース	730
14・火	牛乳		牛乳						23.8
	大豆ときゅうりのサラダ	大豆・ハム	塩昆布	トマトピューレ	きゅうり・とうもろこし キャベツ				24.8
	トッピングフライ (アスパラガス)	たまご		アスパラガス		小麦粉・パン粉		塩・ごしょう	3.1

7月分学校給食献立表

R8.7.1
武雄市立西川登小学校

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)
15 ・ 水	ごはん					こめ			605 24.6 17.1 2.6	
	牛乳		牛乳							
	鰯のトマト煮	いわし		トマトピューレ	たまねぎ・レモン	砂糖・米粉		ケチャップ・みりん・塩		
	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	こんにゃく・砂糖	ごま・油	醤油・みりん・酒		
	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				
16 ・ 木	小さいミルクパン (冷)					ミルクパン			708 25.6 19.5 2.2	
	牛乳		牛乳							
	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 甜面醤・みりん・酒		
	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		
	☆給食はありません☆									
8/25 ・ 火	☆給食はありません☆									
26 ・ 水	☆給食はありません☆									
27 ・ 木	☆給食はありません☆									
28 ・ 金	☆給食はありません☆									
31 ・ 月	☆給食はありません☆									

【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。

・つめを短く切り
ましょう。



・机の上を片付けて
から準備を
始めましょう。



・体調の悪いときは、
当番を代わって
もらいま
しょう。