

R7.7.1
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・火	少なめごはん					こめ			639 25.5 15.0 1.4
	牛乳		牛乳						
	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	
	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	
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 26.0 18.6 2.6
	牛乳		牛乳						
	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	
	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			しょうゆ・みりん	
3・木	コッペパン					コッペパン			578 25.0 21.7 3.8
	牛乳		牛乳						
	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	
	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	
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	583 23.3 15.7 1.9
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	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・でんぶん・砂糖	油	塩・酒・しょうゆ・みりん	
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	631 20.6 13.3 2.9
	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	
	牛乳		牛乳						
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	615 20.2 14.3 1.8
	七タそうめん	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	
	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						602 25.9 19.8 2.5
	カレー蒸しパン	豚ひき肉		にんじん	たまねぎ	でんぶん 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	
	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	
	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	
10・木	ヨーグルト		ヨーグルト						623 25.6 16.8 1.9
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	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	
11・金	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	661 21.1 21.1 3.0
	納豆	なつとう							
	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	
	牛乳		牛乳						
14・月	蒸しシューマイ	鶏肉・豚肉			たまねぎ・しょうが	シューマイの皮	油	しょうゆ・ブイヨン	595 20.4 20.7 2.1
	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	
	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	
	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	
15・火	1食マヨネーズ						マヨネーズ		704 25.6 19.0 2.2
	牛乳		牛乳						
	有明海のお茶漬け			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	
	小さいミルクパン (冷)					ミルクパン			
15・火	牛乳		牛乳						704 25.6 19.0 2.2
	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 でんぶん	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	

7・8月分学校給食献立表

R7.7.1
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)
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	ピザパン	ベーコン	チーズ	ピーマン	たまねぎ	コッパパン	油	塩・こしょう クチャップ		595
	牛乳		牛乳							24.7
	キャロットラペ	ツナ		にんじん	切干大根	砂糖	オリーブ油	塩・こしょう・バジル・酢		21.8
	ミートボール入りコンクリームスープ	鶏肉・豚肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パン粉	油	コーンクリーム・コンソメ ポタージュ・塩		3.0
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・こしょう・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・バイン・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・こしょう 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		クチャップ・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・こしょう 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。