



若木小学校 給食献立予定表(7/1~12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 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		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		
1 月	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ こしょう	625
	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	酒 みりん 塩	27.4
	わかめの和え物	かまぼこ	わかめ	にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	しょうゆ	21.0
	かきたま汁	卵豆腐 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ	かたくり粉		塩 酒 しょうゆ	2.5
2 火	ごはん(ふりかけ) / 牛乳	ベーコン 卵	/牛乳			ごはん		ふりかけ	644
	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	22.0
	野菜たっぷりスープ	豚肉		チンゲン菜	玉ねぎ 白菜	春雨	油	塩 こしょう	23.3
				にんじん	えのき			中華だし しょうゆ	2.4
3 水	ミルクパン / 牛乳		/牛乳		にんにく しょうが	パン		豆板醤 テンメンジャン	578
	坦々焼きそば	豚ひき肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし たけのこ	めん 砂糖	油 ごま油	酒 塩 しょうゆ オイスター	24.9
	かぼちゃサラダ	ハム		にんじん かぼちゃ	きゅうり レタス			ドレッシング	21.3
	すいか				すいか				2.3
4 木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		塩 こしょう	647
	白身魚のコーン焼き	白身魚	チーズ	パセリ	とうもろこし		マヨネーズ	酒 みりん	27.7
	きりぼしだいこん だいず いた 炒め煮	さつま揚げ だいず		にんじん いんげん	きりぼしだいこん	砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	22.5
	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ				2.1
5 金	えだまめ 枝豆そばろごはん / 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	油	しょうゆ 酒 みりん 塩	549
	豚しゃぶのポン酢和え	豚肉 かつお節		にんじん	もやし きゅうり	砂糖		酢 しょうゆ	24.2
	七タそうめん汁	鶏肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん オクラ	玉ねぎ だいこん	そうめん		塩 しょうゆ 酒	13.7
	七タゼリー	あさって7日は「たなばた」				ゼリー			2.5
8 月	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			578
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮							25.5
	しそひじき和え	ちくわ	ひじき	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり			しょうゆ みりん	16.2
	とうがん ぶたじる 冬瓜の豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	とうがん ごぼう 玉ねぎ	こんにゃく	油	酒 みりん	2.1
9 火	ごはん / 牛乳		/牛乳		にんにく しょうが	ごはん		塩 テンメンジャン	561
	マーボーなす	豚ひき肉 みそ		にんじん にら	なす 玉ねぎ 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	19.8
	野菜チップス			かぼちゃ	ごぼう	じゃがいも	油	塩	16.7
	かに玉スープ	たまご 卵 かにかま		ねぎ にんじん	玉ねぎ もやし	かたくり粉		塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.2
10 水	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ みりん	612
	ポークステーキ	豚肉			だいこん 玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉		塩 こしょう 酒 酢	28.9
	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	21.5
	具だくさん汁	鶏肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ほうれん草	もやし しいたけ 玉ねぎ			塩 しょうゆ 酒	2.2
11 木	ごはん / 牛乳		/牛乳	おにくとやさいをごはんのにせて たべよう			ごはん		628
	シシリアンライス(お肉)	ぎゅうにく 牛肉			玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖	油	酒 しょうゆ みりん	23.0
	シシリアンライス(野菜)			トマト	きゅうり レタス キャベツ		マヨネーズ		24.5
	コンソメスープ	ベーコン だいず		にんじん アスパラ	玉ねぎ	じゃがいも	油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	1.8
12 金	ごはん / 牛乳		/牛乳	せかいのあじめぐり ～かんこくのりようり～			ごはん		626
	ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	かたくり粉 砂糖	ごま油	塩 こしょう 酒 しょうゆ	23.9
	ナムル		わかめ	にんじん チンゲン菜	もやし きゅうり にんにく	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 中華だし	21.5
	豆腐のキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ		にんじん にら	キャベツ しめじ キムチ		油	中華だし 酒 しょうゆ みりん	2.4



若木小学校 給食献立予定表 (7/16～18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		エネルギー
		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		たんぱく質 脂質 塩分
16 火	ごはん / 牛乳		/牛乳	ごはんにのせて たべよう		ごはん		豆板醤 みりん	604
	ピリ辛スタミナ丼	豚肉 みそ		にら にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ	砂糖 かたくり粉	ごま油	酒 しょうゆ オイスター	23.8
	ギョーザ	ギョーザ						塩 こしょう 酒	18.8
	わかめとたまごスープ	たまご	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根	かたくり粉	ごま	しょうゆ 中華だし	2.4
17 水	まるパン / 牛乳		/牛乳	おにくとやさいはパンにはさんで たべよう		パン			576
	鶏の照り焼き	鶏肉			しょうが にんにく	かたくり粉		酒 しょうゆ みりん	24.1
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう	26.6
	ペンネ入リトマトスープ	ウインナー		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ スズキニ	ペンネ	オリーブ油	塩 こしょう ケチャップ コンソメ	2.2
18 木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		塩 しょうゆ	674
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが	砂糖 かたくり粉 米粉	油	酒 みりん	26.3
	ピーマン春雨	豚肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ	春雨	油 ごま油	塩 こしょう 酒	24.7
	なすと豆腐のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	なす 玉ねぎ えのき			中華だし しょうゆ	1.7
19 金	むぎ はん 麦ご飯 / 牛乳		/牛乳		玉ねぎ しめじ	麦ご飯		カレールウ ケチャップ	702
	ポークカレー	豚肉	生クリーム	にんじん	しょうが にんにく チャツネ	じゃがいも 黒砂糖	バター	ソース ピューレ	21.9
	ビーンズサラダ	ツナ 大豆		にんじん	きゅうり レタス レモン汁	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう	22.2
	さがみかんゼリー					ゼリー		しょうゆ	2.5