



たけうちしょうがっこう きゅうしよくこんだてよていひょう

武内小学校 給食献立予定表(7/1～10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		
1	カレードック / 牛乳		/牛乳			コッペパン		こしょう しょうゆ	557
	(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	24.6
	(カレーソース)	豚ひき肉		ピーマン パプリカ	たまねぎ キャベツ にんにく	さとう 砂糖	あぶら 油	カレールウ 塩 酒	24.3
	水 チキンとパンネのスープ	とりにく 鶏肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ とうもろこし	ペンネ	あぶら 油	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	2.6
2	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しお 塩 しょうゆ	650
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが	さとう 小麦粉 かたくり粉	あぶら 油	さけ 酒 みりん	28.6
	ひじきと大豆の炒め煮	だいず 大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら 油	さけ 酒 みりん	21.9
	えのきと小松菜のみそ汁	とうふ あぶら 豆腐 油揚げ みそ	に ぼ 煮干し(だし)	にんじん 小松菜	えのき 玉ねぎ だいこん			しお 塩 しょうゆ	2.1
3	ごはん(ふりかけ) / 牛乳	ベーコン 卵	/牛乳			ごはん		ふりかけ	666
	お好み焼き	かつお節	チーズ 青のり		キャベツ もやし	こむぎこ さとう 小麦粉 砂糖	マヨネーズ	お好み焼きソース	23.4
	わかめの酢の物		わかめ	にんじん	きゅうり	さとう 砂糖		しょうゆ 酢 塩	23.4
	金 チンゲン菜の中華スープ	ぶたにく 豚肉		にんじん チンゲン菜	たまねぎ 白菜 しいたけ		あぶら 油 ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.9
6	ごはん / 牛乳		/牛乳		にんにく しょうが	ごはん		しお 塩 酒 テンメンジャン	659
	マーボーなす	ぶた 豚ひき肉 みそ		にんじん にら	なす 玉ねぎ 干しいたけ	さとう 砂糖 かたくり粉	あぶら 油 ごま油	しょうゆ 豆板醤 オイスター	21.0
	春巻き	はるま 春巻き					あぶら 油	しお 塩 こしょう 酒	24.8
	たまごスープ	たまご 卵 ハム		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	かたくり粉	あぶら 油 ごま油	しょうゆ 中華だし	2.5
7	ごはん / 牛乳	7月7日は「たなばた」		/牛乳		ごはん			635
	星型ハンバーグ	ほしがた 星型ハンバーグ			たまねぎ しょうが にんにく	さとう 砂糖 かたくり粉		しょうゆ 酢 みりん	25.0
	きゅうりとささみのごま和え	とり 鶏ささみ		にんじん	きゅうり もやし	さとう 砂糖	ごま	しょうゆ みりん	17.1
	七タそうめん汁／七タゼリー	かまぼこ かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	おくら にんじん	たまねぎ えのき	そうめん ゼリー		しお 塩 しょうゆ 酒	2.4
8	ミルクパン / 牛乳	ぎゅう 牛ひき肉	/牛乳	トマト アスパラ	なす ズッキーニ	パン		しお 塩 こしょう デミグラス	644
	夏野菜のミートスパゲティ	ぶた 豚ひき肉	こな 粉チーズ	パプリカ	たまねぎ にんにく	スパゲティ	オリーブ油	ケチャップ ソース コンソメ	25.0
	かぼちゃサラダ	ツナ		にんじん かぼちゃ	きゅうり			ドレッシング	19.3
	すいか				すいか				2.3
9	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ	652
	鶏のから揚げ	とりにく 鶏肉			しょうが	小麦粉 かたくり粉	あぶら 油	しお 塩 こしょう 酒	24.5
	もやしのガーリック炒め	ベーコン		ピーマン にんじん	もやし 玉ねぎ にんにく		あぶら 油	塩 こしょう 中華だし しょうゆ 酒 みりん	24.6
	豆腐と春雨のキムチスープ	とうふ 豚肉 豆腐 みそ		チンゲン菜 にんじん	白菜キムチ しめじ だいこん	はるさめ 春雨	あぶら 油 ごま	中華だし 酒 しょうゆ みりん	2.4
10	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しお 塩 こしょう	691
	白身魚のコーン焼き	しろみさかな 白身魚		パセリ	とうもろこし		マヨネーズ	さけ 酒 みりん	31.0
	野沢菜チーズ納豆	なっとう 納豆	チーズ	のさわな 野沢菜漬	7月10日は「なっとうの日」			しょうゆ	26.5
	金 野菜たっぷりみそ汁	あつあ 厚揚げ みそ	に ぼ 煮干し(だし)	にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ ごぼう				2.6

