



武内小学校 給食献立予定表(7/1~12まで)



| 日<br>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<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 |
|---------|------------------------------------|------------------|----------|-----------------------|------------------|--------------------|---------|---------------------|-----------------------------------|
|         |                                    | 1群               | 2群       | 3群                    | 4群               | 5群                 | 6群      |                     |                                   |
|         |                                    | 魚・肉・卵<br>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<br>月  | ごはん / 牛乳                           |                  | /牛乳      |                       |                  | ごはん                |         | 塩 こしょう              | 650                               |
|         | 白身魚のコーン焼き                          | 白身魚              |          | パセリ                   | とうもろこし           |                    | マヨネーズ   | 酒 みりん               | 26.9                              |
|         | きりぼしだいこん だいず いた に 煮<br>切干大根と大豆の炒め煮 | さつま揚げ だいず        |          | にんじん いんげん             | きりぼしだいこん<br>切干大根 | こんにやく 砂糖           | 油       | しょうゆ みりん 酒          | 22.6                              |
|         | キャベツのみそ汁                           | 豆腐 油揚げ みそ        | 煮干し(だし)  | にんじん ねぎ               | キャベツ 玉ねぎ         |                    |         |                     | 2.4                               |
| 2<br>火  | ごはん(ふりかけ) / 牛乳                     | ベーコン 卵           | /牛乳      |                       |                  | ごはん                |         | ふりかけ                | 632                               |
|         | 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            | 21.9                              |
|         | やさしい野菜たっぷり春雨スープ                    | 豚肉               |          | チンゲン菜                 | たまねぎ<br>えのき 白菜   | 春雨                 | 油       | 塩 こしょう<br>中華だし しょうゆ | 21.5<br>2.4                       |
|         |                                    |                  |          | にんじん                  |                  |                    |         |                     |                                   |
| 3<br>水  | ミルクパン / 牛乳                         |                  | /牛乳      | にんじん                  | たまねぎ にんにく        | パン                 |         | 塩 こしょう デミグラス        | 598                               |
|         | 夏野菜のミートスパゲティ                       | 豚ひき肉             |          | トマト ピーマン              | ズッキーニ なす         | スパゲティ              | オリーブ油   | ケチャップ ソース コンソメ      | 23.1                              |
|         | 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              | 19.0                              |
|         | すいか                                |                  |          |                       | すいか              |                    |         |                     | 2.3                               |
| 4<br>木  | ごはん / 牛乳                           |                  | /牛乳      |                       |                  | ごはん                |         | しょうゆ こしょう           | 622                               |
|         | 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             | 26.6                              |
|         | わかめの和え物                            | かまぼこ             | わかめ      | にんじん                  | キャベツ もやし         | 砂糖                 | ごま油     | しょうゆ                | 20.7                              |
|         | かきたま汁                              | 卵 豆腐 かつお節(だし)    | 昆布(だし)   | にんじん ねぎ               | たまねぎ しめじ         | かたくり粉              |         | 塩 酒 しょうゆ            | 2.5                               |
| 5<br>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        | 546                               |
|         | 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              | 23.6                              |
|         | 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              | たまねぎ だいこん        | そうめん               |         | 塩 しょうゆ 酒            | 13.5                              |
|         | 七タゼリー                              | あさって7日は「たなばた」    |          |                       |                  | ゼリー                |         |                     | 2.4                               |
| 8<br>月  | ごはん / 牛乳                           |                  | /牛乳      |                       |                  | ごはん                |         |                     | 580                               |
|         | いわしのしょうが煮                          | いわしのしょうが煮        |          |                       |                  |                    |         |                     | 25.6                              |
|         | 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            | 16.1                              |
|         | とうがん ぶたじる<br>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 たまねぎ    | こんにやく              | 油       | 酒 みりん               | 2.3                               |
| 9<br>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           | 560                               |
|         | マーボーなす                             | 豚ひき肉 みそ          |          | にんじん にら               | なす たまねぎ 干しいたけ    | 砂糖 かたくり粉           | ごま油     | しょうゆ 豆板醤            | 19.7                              |
|         | 野菜チップス                             |                  |          | かぼちゃ                  | ごぼう              | じゃがいも              | 油       | 塩                   | 16.4                              |
|         | たまごスープ                             | 卵 かにかま           |          | ねぎ にんじん               | たまねぎ もやし         | かたくり粉              |         | 塩 こしょう しょうゆ 中華だし    | 2.3                               |
| 10<br>水 | ごはん / 牛乳                           |                  | /牛乳      |                       |                  | ごはん                |         | しょうゆ みりん            | 629                               |
|         | ポークソテー                             | 豚肉               |          | にんじん                  | たまねぎ しょうが        | 砂糖 かたくり粉           | 油       | 塩 こしょう 酒 酢          | 28.6                              |
|         | 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                | 21.1                              |
|         | 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 たまねぎ えのき     |                    |         | 塩 しょうゆ 酒            | 2.2                               |
| 11<br>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     |                     | 642                               |
|         | シシリアンライス(お肉)                       | ぎゅうにく 牛肉         |          |                       | たまねぎ にんにく しょうが   | 砂糖                 | 油       | 酒 しょうゆ みりん          | 23.3                              |
|         | 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   |                     | 24.6                              |
|         | コンソメスープ                            | ベーコン だいず         |          | にんじん アスパラ             | たまねぎ             | ペンネ                | 油       | 塩 こしょう しょうゆ コンソメ    | 1.9                               |
| 12<br>金 | ごはん / 牛乳                           |                  | /牛乳      | せかいのあじめぐり ～かんこくのリょうり～ |                  |                    | ごはん     |                     | 624                               |
|         | 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       | 24.2                              |
|         | 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         | 21.7                              |
|         | 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                               |



武内小学校 給食献立予定表 (7/16～18まで)



| 日<br>／<br>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<br>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 |                   |      |
| 16<br>火     | ごはん / 牛乳     |                  | /牛乳      |                      |                 | ごはん                |         | 塩 しょうゆ            | 658  |
|             | さばの竜田揚げ      | さば               |          |                      | しょうが            | 砂糖 かたくり粉 小麦粉       | 油       | 酒 みりん             | 25.1 |
|             | ピーマン春雨       | 豚肉               | わかめ      | ピーマン にんじん            | たま 玉ねぎ もやし      | 春雨                 | 油 ごま油   | 塩 こしょう 酒          | 23.4 |
|             | なすとわかめのみそ汁   | 油揚げ 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         | 2.0  |
| 17<br>水     | 丸パン / 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      |                   | 584  |
|             | 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        | 24.4 |
|             | 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            | 27.0 |
|             | ペンネ入りトマトスープ  | ウインナー            |          | にんじん パセリ トマト         | たま 玉ねぎ スツキーニ    | 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<br>木     | むぎ 麦ごはん / 牛乳 |                  | /牛乳      |                      | たま 玉ねぎ しめじ      | むぎ 麦ごはん            |         | カレーウ ケチャップ        | 687  |
|             | ポークカレー       | 豚肉               |          | にんじん                 | しょうが にんにく チャツネ  | じゃがいも 黒砂糖          | 油       | ソース ピューレ          | 21.6 |
|             | 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            | 20.2 |
|             | さがみかんゼリー     |                  |          |                      |                 | ゼリー                |         | しょうゆ              | 2.5  |