



若木小学校 給食献立予定表(7/1~11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		
火	1 ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ こしょう	596
	鶏肉とゴーヤのごまがらめ	とりにく 鶏肉			ゴーヤ	かたくり粉 はちみつ	ごま 油	さけ 酒 みりん 塩	29.4
	三色和え	かまぼこ		にんじん ピーマン	もやし	さとう 砂糖	ごま 油	しょうゆ	16.6
	かきたま汁	たまご 卵 かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ しいたけ だいこん 大根	かたくり粉		しお 塩 さけ 酒 しょうゆ	2.4
水	2 カレドック / 牛乳		/牛乳			パン			562
	(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	25.2
	(カレーソース)	ぶた 豚ひき肉 大豆	チーズ	ピーマン パプリカ	たま 玉ねぎ キャベツ にんにく	さとう 砂糖	オリーブ 油	カレー 塩 酒	26.2
	野菜とチキンのスープ	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ほうれん草	たま 玉ねぎ とうもろこし しめじ	じゃがいも	オリーブ 油	しお 塩 こしょう ルウ コンソメ	2.4
木	3 ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しお 塩 しょうゆ	645
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが	さとう 米粉 小麦粉	あぶら 油	さけ 酒 みりん	28.8
	ごぼうと大豆の炒め煮	だいず 大豆 とりにく 鶏肉		にんじん きぬさや	ごぼう	こんにやく 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 みりん	21.7
	なすのみそ汁	あぶら 油揚げ みそ	に ぼ 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ なす 白菜				2.0
金	4 ごはん(ふりかけ) / 牛乳	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう /牛乳			ごはん		ふりかけ	695
	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 小麦粉 砂糖	マヨネーズ	お好み焼きソース	23.0
	チンゲン菜と春雨のスープ	ぶた 豚肉 とうふ 豆腐		にんじん チンゲン菜	たま 玉ねぎ だいこん 大根	はるさめ 春雨	ごま 油 油	しお 塩 こしょう 酒	26.3
	オレンジ				オレンジ			しょうゆ 中華だし	2.4
月	7 えだまめ 枝豆そぼろごはん / 牛乳	とりにく 鶏ひき肉	ぎゅうにゅう /牛乳	えだまめ 枝豆	ごぼう しょうが	ごはん はちみつ	あぶら 油	しょうゆ 酒 塩 みりん	574
	豚しゃぶ和え	ぶた 豚肉 みそ		にんじん	キャベツ きゅうり にんにく	さとう 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 豆板醤	23.4
	七タそうめん汁	とりにく 鶏肉 かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	おくら にんじん	たま 玉ねぎ えのき	そうめん		しお 塩 しょうゆ 酒	16.2
	七タゼリー			7月7日は「七タたなばた」		ゼリー			2.5
火	8 ごはん / 牛乳		/牛乳		にんにく しょうが	ごはん		さけ 酒 塩 テンメンジャン	573
	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 しいたけ	さとう 砂糖 かたくり粉	ごま 油	しょうゆ 豆板醤 オイスター	20.0
	お芋と野菜のチップス			にんじん	ごぼう	じゃがいも	あぶら 油	しお 塩	18.4
	豚もやしのキムチスープ	ぶた 豚肉 とうふ 豆腐		にんじん ねぎ	はくさい 白菜キムチ もやし		ごま 油 油	しお 塩 みりん しょうゆ 中華だし	2.2
水	9 ミルクパン / 牛乳		/牛乳	アスパラ	にんにく	パン		しお 塩 こしょう デミグラス	602
	夏野菜のトマトスパゲティ	とりにく 鶏肉	チーズ	にんじん トマト	たま 玉ねぎ なす ズッキーニ	スパゲティ	オリーブ 油	ケチャップ ソース コンソメ	24.9
	かぼちゃサラダ	ハム		かぼちゃ にんじん	きゅうり			ドレッシング	17.9
	すいか				すいか				2.3
木	10 ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ	628
	鶏のから揚げ	とりにく 鶏肉			しょうが	こむぎ 小麦粉 米粉	あぶら 油	しお 塩 こしょう 酒	26.5
	野沢菜チーズ納豆	なっとう 納豆	チーズ	野沢菜漬		7月10日は「なっとうの日」		しょうゆ	22.9
	たっぷり野菜とたまごのスープ	たまご 卵		チンゲン菜 にんじん	たま 玉ねぎ キャベツ えのき	かたくり粉	ごま 油	しお 塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.2
金	11 ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しお 塩 こしょう	629
	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	26.1
	切りばしだいこん 切干大根炒め煮	さつま揚げ		にんじん いんげん	きりばしだいこん 切干大根	さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ みりん 酒	20.9
	厚揚げと冬瓜のみそ汁	あつあ 厚揚げ みそ	に ぼ 煮干し(だし)	にんじん 小松菜	たま 玉ねぎ とうがん 冬瓜 しめじ				2.4



若木小学校 給食献立予定表 (7/14～18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		
		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		
14 月	ごはん / 牛乳		/牛乳	ごはんにのせて たべよう！		ごはん		みりん 塩 酒	607
	コロコロかつ丼	豚肉 卵		にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ しいたけ	こんにやく 小麦粉 パン粉 砂糖	あぶら 油	しょうゆ こしょう	25.0
	はるさめ 春雨の和え物	ハム	ひじき		きゅうり キャベツ	はるさめ 春雨 砂糖	あぶら ごま油	しょうゆ 酢	18.6
	豆腐のすまし汁	豆腐 鶏肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ほうれん草	たま 玉ねぎ だいこん 大根			しょうゆ しょうゆ 酒	2.1
15 火	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			629
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮							25.9
	ピーマンのおかか炒め	豚肉 かつお節		にんじん ピーマン	もやし	こんにやく 砂糖	あぶら ごま油	しょうゆ こしょう 酒	20.8
	かぼちゃのみそ汁	あぶら揚げ みそ	煮干し(だし)	かぼちゃ にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ ごぼう えのき			しょうゆ 中華だし	2.0
16 水	タコライス / 牛乳		/牛乳	あじめぐり ～メキシコとおきなわ県～		ごはん		しょうゆ こしょう 酒	615
	(タコミート)	豚ひき肉	ごはんにタコミートとサラダをのせて たべよう		たま 玉ねぎ にんにく	かたくり粉	あぶら 油	ケチャップ ソース	25.1
	(野菜サラダ)	大豆	チーズ	トマト	レタス きゅうり			しょうゆ カレー粉	21.5
	カルド・デ・ポジョ	鶏肉		にんじん パセリ	たま 玉ねぎ セロリ ズッキーニ	じゃがいも	あぶら 油	しょうゆ こしょう コンソメ しょうゆ	2.0
17 木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		コチュジャン オイスター	556
	豚ニラ炒め	豚肉		にんじん ニラ	たま 玉ねぎ キャベツ にんにく	はるさめ 春雨 砂糖	あぶら ごま油	しょうゆ みりん 酒	20.2
						かたくり粉		しょうゆ こしょう 酒	17.5
	ピリ辛わかめスープ	ベーコン	わかめ	チンゲン菜 にんじん	たま 玉ねぎ だいこん 大根		ラー油 ごま 油	しょうゆ 中華だし	1.9
18 金	むぎ 麦ごはん / 牛乳		/牛乳			むぎ 麦ごはん		カレールウ ケチャップ	654
	バターチキンカレー	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たま 玉ねぎ しめじ にんにく しょうが	じゃがいも はちみつ	バター	ソース カレー粉 チャツネ	20.2
	アスパラとツナのイタリアンサラダ	ツナ		パプリカ アスパラ	きゅうり キャベツ レモン汁	砂糖	オリーブ油	しょうゆ こしょう しょうゆ	18.6
	アセロラゼリー					ゼリー			2.8