

7 月 分 学 校 給 食 献 立 表

○ 小松島産の食材

日	曜	献立名	食 品 名			熱量 kcal
			血やきん肉やほねをつくる(赤)	ねつや力のもとになる(黄)	体のちょうしをととのえる(緑)	
3	月	(ごはん) にらそぼろどん ナムル	とりにく たまご えだまめ ハム ギョウにゅう	さとう あぶら ごまあぶら(こめ)	たまねぎ にら しょうが きりぼしだいこん きゅうり にんじん	589
4	火	ごはん さばのみそこうじやき キャベツのゆかりあえ やさいとだいすのいそに	さばのみそこうじやき とりにく だいす ちくわ ひじき ギョウにゅう	さとう(こめ)	キャベツ ゆかり にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	604
5	水	こめこ コッペパン いかのかりんあげ ちゅうかスープ クリームゴールド	いか ぶたにく ギョウにゅう	でんぶん あぶら クリームゴールド (こめこパン)	しょうが はくさい たまねぎ にんじん コーン こまつな きくらげ	606
6	木	ごはん すきやき きのこのレモンあえ	ギョウにく やきどうふ やきふ ギョウにゅう	あぶら さとう ごま (こめ)	こんにゃく にんじん はくさい たまねぎ きょうねぎ きゅうり しめじ えのきだけ レモン	595
7	金	こめこ コッペパン ツナマヨオムレツ マカロニのケチャップいため やさいスープ たなばたマスカットゼリー	ツナマヨオムレツ ベーコン ギョウにゅう	マカロニ あぶら たなばたマスカットゼリー (こめこパン)	ピーマン キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ コーン	562
10	月	ごはん しろみざかなのてんぷら そくせきづけ すましじる	しろみざかなのてんぷら こんぶ ちくわ ギョウにゅう	あぶら (こめ)	はくさい にんじん だいこん ごぼう こまつな (ほししいたけ)	559
11	火	ごはん あつあげのちゅうかふう にはるさめのさっぱりサラダ	あつあげ ぶたにく えだまめ ハム ギョウにゅう	あぶら でんぶん はるさめ ごま さとう ごまあぶら(こめ)	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	637
12	水	こめこ コッペパン ポークビーンズ ひじきサラダ やさいドレッシング	ぶたにく だいす ひじき まぐろみずい ギョウにゅう	じゃがいも バター さとう ドレッシング (こめこパン)	にんじん たまねぎ パセリ にんにく コーン きゅうり	595
13	木	ごはん チキンチキンごぼう ぐたくさんみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ ギョウにゅう	でんぶん あぶら さとう ごま(こめ)	ごぼう たまねぎ だいこん にんじん しめじ	622
14	金	こがた こめこ コッペパン ひやしちゅうか ひやしちゅうかスープ ぶたにくしゅうまい	ラーメン ささみ たまご ぶたにくしゅうまい ギョウにゅう	ごま ごまあぶら (こめこパン)	きゅうり にんじん こまつな	595
18	火	ごはん さんまのかぼすレモンに とさあえ ふしめんじる	さんまのかぼすレモンに かつおぶし あぶらあげ ギョウにゅう	ふしめん (こめ)	キャベツ にんじん たまねぎ (ほししいたけ) こまつな えのきだけ	580
19	水	(きりこみ こめこ コッペパン) セルフホットドッグ (ウインナー・キャベツ・ケチャップ) やさいのスープに ヨーグルト	ウインナー とりにく ヨーグルト ギョウにゅう	じゃがいも(こめこパン)	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな だいこん コーン	561
20	木	(むぎごはん) なつやさいかレー ナタデココいりフルーツミックス	とりにく えだまめ スキムミルク ギョウにゅう	あぶら カレールウ ナタデココ おおむぎ (こめ)	かぼちゃ にんじん たまねぎ なす ピーマン しょうが にんにく みかん パイン おうとう	651

※牛乳は毎回つきます。

※材料等の都合により、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※今月は、19日が「食育の日」の献立になっています。