

## 7 月 分 学 校 給 食 献 立 表

○ 小松島産の食材口

日 曜	献 立 名	食 品 名			熱量 kcal	
		血やきん肉やほねをつくる(赤)	ねつやカのもとになる(黄)	体のちょうしをととのえる(緑)		
3 月	(ごはん)	にらそぼろどんのぐナムル	とりにく たまご えだまめ ハム ぎゅうにゅう	さとう あぶら ごまあぶら(こめ)	たまねぎ にら しょうが きりほしだいこん 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 やさいとだいずのいそに	さばのみそこうじやき とりにく だいず ちくわ ひじき ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにく やきどろふ やきふ ぎゅうにゅう	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 きょうねき 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 たなばたマスケットゼリー	ツナマヨオムレツ ベーコン ぎゅうにゅう	マカロニ あぶら たなばたマスケットゼリー 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 ちくわ こんぶ ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう	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 だいず ひじき まぐろみず ぎゅうにゅう	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 ぎゅうり	595
13 木	ごはん	チキンチキンごぼう ぐだくさんみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう	ごま ごまあぶら こめこパン	ぎゅうり 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 ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう	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)	なつやさいカレー 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 ぎゅうにゅう	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。