

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)	体のちようしをととのえる(緑)	
1	金	(しよくパン 2まい)	セルフハンバーグサンド (ハンバーグ・キャベツ・チーズ) マカロニスープ	ハンバーグ チーズ とりにく ぎゅうにゅう	さとう あぶら マカロニ しょくぱん	トマトピューレ キャベツ えのきだけ たまねぎ にんじん コーン こまつな	652
4	月	ごはん	ぶたにくのしょうがやき みそしる	ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	さとう あぶら (こめ)	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン しょうが だいこん (ほししいだけ)	588
5	火	(ごはん)	なつやさいかレー 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 ゼリー (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	662
6	水	こめこ コッペパン	とうふのちゅうかふうに あげはるまき	とうふ ぶたにく えだまめ はるまき ぎゅうにゅう	あぶら でんぷん (こめこパン)	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	639
7	木	ごはん	いわしのうめに そくせきつけ そうめんじる たなばたゼリー	いわしのうめに こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	そうめん ゼリー (こめ)	キャベツ にんじん たまねぎ (ほししいだけ) えのきだけ こまつな	594
8	金	こめこ コッペパン	パンプキンオムレツ やさいのスープに チョコだいすペースト	パンプキンオムレツ とりにく ぎゅうにゅう	じゃがいも チョコだいすペースト (こめこパン)	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン	578
11	月	ごはん	にくじゃが ひじきのすだちすあえ	ぶたにく えだまめ ひじき (ちりめん) ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう あぶら ごま (こめ)	たまねぎ にんじん こんにゃく きゅうり すだちす	614
12	火	ごはん	さばのごまごろもやき カリカリあえ くきわかめのきんぴら	さばのごまごろもやき くきわかめ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	さとう あぶら (こめ)	(きゅうり) うめ ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	584
13	水	こめこ コッペパン	チキンチキンごぼう ちゅうかスープ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	でんぷん あぶら さとう ごま はるさめ (こめこパン)	ごぼう キャベツ にんじん たまねぎ コーン こまつな (ほししいだけ)	575
14	木	(ごはん)	にらそぼろどん あわっこナムル	とりにく たまご えだまめ ハム わかめ 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 (きゅうり) こまつな にんじん	574
15	金	こめこ パイン コッペパン	ポークビーンズ ツナサラダ ごまドレッシング	ぶたにく だいす まぐろみずに ぎゅうにゅう	じゃがいも バター さとう ドレッシング (こめこパインパン)	にんじん たまねぎ パセリ にんにく キャベツ (きゅうり) コーン	595
19	火	ごはん	とくしまけんさんカマスのフライ ミニトマト とんじる	とくしまけんさんカマスのフライ ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも (こめ)	ミニトマト にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	625
20	水	こがた こめこ コッペパン	ひやしちゅうか コーンしゅうまい	ささみ たまご コーンしゅうまい ぎゅうにゅう	ラーメン ごま ごまあぶら (こめこパン)	きゅうり にんじん こまつな	616

※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。