



7月分 給食献立予定表

相馬市立日立木小学校

日付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) タンパク(g)	脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う					
				血 や に く に な る		体 の 調 子 を と と の え る		力 や 熱 の も と に な る	
1 (木)	黒糖コッペパン ファイバージャム(ブルーベリー) 牛乳 夏みかんサラダ 肉団子のスープ	619 23.4	21.7 2.52	ベーコン 卵	鶏挽肉 牛乳	レタス なつみかん ねぎ 人参	きゅうり 玉ねぎ キャベツ 生姜	コッペパン でん粉	黒砂糖 オリーブ油 緑豆春雨
2 (金)	お弁当持参日 (授業参観のため)								
5 (月)	カルシウムアップ献立	620 27.9	20.5 2.24	とうふ 味噌 牛乳 ベーコン	大豆ペースト かつおぶし とり肉	人参 ねぎ 生姜 エリンギ	大根 にんにく 小松菜 ぶなしめじ	サラダ油 コーヒルマーク 大麦 ごま油	じゃが芋 給食精米 強化米
	麦ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き 小松菜ときのこのソテー 呉汁 コーヒルマーク								
6 (火)	七夕献立	586 24.7	15.4 2.63	とり肉 錦糸卵 とうふ かつおぶし	油揚げ 牛乳 かまぼこ	かんぴょう 干しいたけ さやえんどう オクラ	人参 ごぼう なす	給食精米 サラダ油 いりごま でん粉	強化米 上白糖 素麺 七夕ゼリー
	五目ちらしずし 牛乳 おくずかけ 七夕ゼリー								
7 (水)	きつねうどん 牛乳 いんげんのカレー揚げ 即席漬	644 28.5	18.3 2.57	油揚げ 板無蒲鉾白 こんぶ 焼竹輪	とり肉 かつおぶし 牛乳	小松菜 人参 玉ねぎ キャベツ	ねぎ いんげん きゅうり	強力粉 白絞油	小麦粉
	ナン 牛乳 キーマカレー マカロニサラダ すいか	608 24.5	24.2 3.35	牛乳 ひよこ豆 スキムミルク	ぶた肉 チーズ ロースハム	トマト缶 玉ねぎ グリーンピース にんにく	人参 セロリー 生姜 きゅうり	ナン マカロニ	カレー マヨネーズ
9 (金)	麦ごはん のり佃煮 牛乳 マーボーなす 春雨サラダ	611 23.8	21.6 2.25	牛乳 味噌 伊達鶏ささみ	豚ひき肉 ボンレスハム	のり佃煮 生姜 筍水煮 玉ねぎ	にんにく 人参 干しいたけ ねぎ	給食精米 強化米 でん粉 はるさめ	大麦 サラダ油 ごま油 ドレッシング
	麦ごはんふりかけ 牛乳 チャプチェ 水餃子スープ メロン	642 25.9	16.6 2.61	牛乳 スープ餃子	ぶた肉 鶏肉	生姜 玉ねぎ たけのこ にら	にんにく 人参 干しいたけ パプリカ赤	給食精米 強化米 サラダ油 いりごま	大麦 上白糖 緑豆春雨 ごま油
13 (火)	そうま(う)ま献立	638 26.7	20.7 2.81	ほっきがい 牛乳 ぶた肉 かつおぶし	油揚げ さば 味噌 オリーブ油	人参 大根 かぼちゃ ズッキーニ	生姜 オクラ トマト	給食精米 でん粉 上白糖	強化米 サラダ油 米ぬか油
	ほっきごはん 牛乳 揚げサバのおろし和え 夏野菜のみそ汁								
14 (水)	豆乳坦々麺 牛乳 トマトサラダ ゆでとうもろこし	670 27.9	21.2 2.2	豚ひき肉 味噌 牛乳	鶏肉 とうにゅう チーズ	生姜 にら 赤玉ねぎ トマト	にんにく レタス きゅうり コーン	サラダ油 白すり胡麻 強力粉 ドレッシング	上白糖
	コッペパン 桃ジャム 牛乳 かぼちゃのシチュー 海藻サラダ	668 28.2	17.8 2.35	とり肉 スキムミルク	海藻サラダ 牛乳	きゅうり 人参 かぼちゃ いんげん	枝豆 キャベツ 玉ねぎ	コッペパン いりごま	ももジャム バター
16 (金)	日本型食生活献立	694 29.6	20.9 2.43	牛乳 ぶた肉	真鯛の煮付け なまあげ	きゅうり 玉ねぎ グリーンピース	人参 こんにゃく しいたけ	給食精米 大麦 ごま油 サラダ油	強化米 上白糖 じゃがいも
	麦ごはん 牛乳 真鯛の煮付け きゅうりのピリ辛漬け カレー肉じゃが								
19 (月)	ごもくチャーハン 牛乳 ひじきのマリネ マロニースープ	540 21	14.4 2.89	焼き豚 ひじき 卵 牛乳	ぶた肉 とうふ なると	人参 たけのこ 玉ねぎ キャベツ	グリーンピース ねぎ きゅうり	上白糖 ごま油 給食精米 ドレッシング	マロニー 強化米
	ゆかりごはん 牛乳 鯉のオーロラソース お浸し もずくスープ	569 32.2	18 2.89	味噌 もずく 卵 牛乳	焼竹輪 とうふ かつおぶし かつお	人参 キャベツ ピーマン 小松菜	グリーンピース 赤ピーマン ねぎ うめゆかり	上白糖 いりごま 給食精米	マヨネーズ ごま 強化米

8月分 給食献立予定表



日付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) タンパク(g)	脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う					
				血 や に く に な る		体 の 調 子 を と と の え る		力 や 熱 の も と に な る	
23 (月)	夏野菜カレー 牛乳 フルーツ杏仁	674 20	19.7 2.18	牛乳 とり肉	粉チーズ	人参 かぼちゃ トマト にんにく	なす 玉ねぎ トマトジュース 生姜	給食精米 強化米 サラダ油	大麦 上白糖
	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト 豚肉の生姜焼き ちりめんじゃこ和え	665 31.3	22.2 2.5	味噌 ヨーグルト ぶた肉 じゃこ	かつおぶし 牛乳 栄養わかめ 豆腐	人参 キャベツ 玉ねぎ	生姜 かぼちゃ 小松菜	給食精米 強化米 ごま油	上白糖
25 (水)	ジャージャーめん 牛乳 切干大根のナムル ミニトマト	648 25.8	26.2 3.05	味噌 牛乳	ぶた肉	きゅうり ミニトマト 人参 もやし	かいわれだい にんにく 玉ねぎ 切干大根	強力粉 上白糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ドレッシング
	コッペパン 牛乳 ファイバージャム ラタトゥイユ ビーンズサラダ 型抜チーズ	666 25.8	26.2 3.07	牛乳 ベーコン ツナ ひよこ豆	チーズ オリーブ油 ビーンズ	枝豆 レタス パプリカ赤 ダイストマト	人参 きゅうり にんにく	コッペパン ドレッシング ファイバージャム	
27 (金)	ひじきごはん 牛乳 ピーチコンポート わさびマヨ和え かきたま汁	601 23.6	22.4 2.08	とり肉 油揚げ 卵 かつおぶし	干ひじき 牛乳 とうふ	ピーチコンポ 枝豆 もやし モロヘイヤ	ごぼう ほうれん草 枝豆 ぶなしめじ	給食精米 サラダ油 マヨネーズ	強化米 上白糖
	カミングさんまる30献立・鉄分アップ献立	769 30.7	32.6 3.43	豚脂身 牛乳 あさり	ぶた肉 ベーコン 卵	キャベツ 玉ねぎ 生姜	千切りたくあん 人参 しらたき	上白糖 マヨネーズ 三温糖	ごま油 大麦 サラダ油
31 (火)	ツナピラフ 牛乳 グリーンサラダ ミネストローネ	602 18.7	17 2.21	ベーコン ツナ	粉チーズ 牛乳	レタス 玉ねぎ にんにく ホールトマト	きゅうり 人参 セロリー コーン	マカロニ 給食精米 バター	じゃが芋 強化米

- ・ 材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。
- ・ 表示している栄養素量は、中学年を基準とした値です。
- ・ 7月2日(金)は、お弁当持参日です。よろしくお願ひいたします。