



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	加リー(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 (金)	授業参観のため弁当								
4 (月)	豚肉とピーマンのピリ辛丼 牛乳 卵とキャベツのスープ	603 27.3	17.7 1.56	豚肉 ウインナー 卵	牛乳 あさり 鶏肉	生姜 ピーマン 玉ねぎ 人参	パプリカ 筍 キャベツ 小松菜	強化米 でん粉 じゃがいも	サラダ油 上白糖 給食精米
5 (火)	そうま㊦うまうま献立								
	ごはん 牛乳 サバの竜田揚げ 枝豆入りお浸し いんげんのみそ汁	692 26.6	29.1 2	油あげ 味噌 サバ切身	かつおぶし 牛乳	いんげん 生姜 もやし 枝豆	玉ねぎ ほうれん草 人参 なす	給食精米 でん粉	清酒 白絞油
6 (水)	きつねうどん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの味噌バター	748 31.8	27.8 2.93	油揚げ かまぼこ 牛乳 味噌	豚肉 かつおぶし 鶏肉	小松菜 人参 生姜	ねぎ ごぼう いんげん	ソフトめん じゃがいも 白絞油	清酒 薄力粉 バター
7 (木)	スパイシーチキンバーガー 牛乳 フレンチサラダ 夏野菜スープ	628 27.8	28 2.82	牛乳 ベーコン	鶏肉 かつおぶし	玉ねぎ コーン かぼちゃ オクラ	きゅうり キャベツ ズッキーニ 枝豆	丸パン じゃがいも	ドレッシング
8 (金)	七夕献立								
	五目ちらしずし 牛乳 七夕汁 フルーツ杏仁	569 21.6	13.6 1.91	鶏肉 錦糸卵 牛乳 かつおぶし	油揚げ きざみのり かまぼこ	かんぴょう 干しいたけ さやいんげん パイン缶	人参 ごぼう ほうれん草 桃缶	給食精米 三温糖 いりごま 上白糖	強化米 サラダ油 素麺
11 (月)	日本型食生活献立								
	ごはん 牛乳 かつおのオーロラソース きゅうりのゆかり漬け カレースープ	648 26.3	18.7 2.94	かつお切身 ウインナー	ビーンズ 牛乳	生姜 玉ねぎ きゅうり	人参 キャベツ	でん粉 マヨネーズ 給食精米 ゆかり	サラダ油 じゃがいも カレールー
12 (火)	カルシウムアップ献立								
	ツナと人参のごはん 牛乳 切り干し大根 むらくも汁	617 25.7	21.4 2.08	ツナ 糸かまぼこ とうふ かつおぶし	牛乳 鶏肉 卵	生姜 切干大根 ほうれん草	人参 小松菜	給食精米 三温糖 白すり胡麻	強化米 いりごま でん粉
13 (水)	鉄分アップ献立								
	ジャージャーめん 牛乳 アセロラゼリー ひじきのマリネ	661 27.1	17.3 2.12	味噌 牛乳	豚肉 干ひじき	生姜 人参 筍水煮 きゅうり	にんにく 玉ねぎ 干しいたけ コーン	サラダ油 でん粉 ドレッシング	ごま油 中華麺 ゼリー
14 (木)	コッペパン キャラメルクリーム 牛乳 ポークビーンズ スパゲティサラダ	728 23.8	31.9 2	牛乳 豚肉 牛乳	大豆 ハム	玉ねぎ パセリ きゅうり	人参 トマト缶 キャベツ	コッペパン じゃがいも 上白糖 マヨネーズ	キャラメルクリーム サラダ油 スパゲティ マヨネーズ
15 (金)	夏野菜カレー 牛乳 フルーツヨーグルト和え	699 24.6	21.4 1.86	豚肉 鶏肉 ヨーグルト	チーズ 牛乳	なす にんにく チャツネ みかん缶	ズッキーニ 生姜 パイン缶 桃缶	給食精米 サラダ油 上白糖	強化米 生クリーム
19 (火)	カレーピラフ トマトサラダ 牛乳 ポテトスープ	593 18.5	18.8 1.77	ウインナー 牛乳	チーズ ベーコン	コーン 人参 レタス トマト	玉ねぎ グリーンピーナ きゅうり パセリ	給食精米 ドレッシング	強化米 じゃがいも
20 (水)	終業式のため弁当								

8月分 給食献立予定表



日付	こ ん だ て め い	加リー(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	
22 (月)	そばろごはん 牛乳 タコときゅうり和え わかめスープ	578 29.4	17.9 2.49	鶏肉 真たこ とうふ なると	牛乳 わかめ かつおぶし 卵	生姜 きゅうり ねぎ	レタス 玉ねぎ 小松菜	給食精米 サラダ油 ドレッシング	強化米 上白糖 いりごま
23 (火)	ごはん 鶏肉ごま味噌かけ 牛乳 きゅうりのピリ辛和え もずくスープ	591 27.2	17.7 1.95	もずく 鶏肉 卵	とうふ 味噌 牛乳	干しいたけ 小松菜 生姜	人参 ねぎ きゅうり	でん粉 いりごま ごま油	サラダ油 上白糖 給食精米
24 (水)	あんかけ焼きそば 牛乳 卵スープ	601 27	17.9 2.59	豚肉 うずら卵 ベーコン	いか短冊 牛乳 卵	筍水煮 きくらげ 玉ねぎ	はくさい 人参 ほうれん草	中華めん でん粉	サラダ油 ごま油
25 (木)	ナン キーマカレー 牛乳 かみかみ和え	586 26.3	25 3.36	豚肉 粉チーズ ハム	鶏肉 牛乳 するめ	にんにく 玉ねぎ セロリ トマト缶	生姜 人参 ピーマン ごぼう	ナン マヨネーズ ごま油	ワイン 上白糖
26 (金)	カミングさんまる30献立								
	ごはん 牛乳 マーボー春雨 ツナと茎わかめのマヨネーズ和え	616 20.2	21.1 1.54	牛乳 茎わかめ	ツナ 豚肉	筍水煮 玉ねぎ 生姜 にら	人参 ねぎ にんにく ピーマン	給食精米 でん粉 白すり胡麻	上白糖 マヨネーズ マロニー
29 (月)	ツナピラフ 牛乳 じゃこと海藻のサラダ イタリアンスープ	614 26.3	21.2 2.14	まぐろフレーク ベーコン 海藻サラダ 卵	むきエビ 牛乳 じゃこ 鶏肉	グリーンピース 玉ねぎ レタス ほうれん草	人参 パセリ コーン	給食精米 バター 上白糖 パン粉	強化米 ごま油 いりごま
30 (火)	ごはん 牛乳 麻婆ナス しゅうまい	626 23.7	19.5 1.8	牛乳 生揚げ シューマイ	豚ひき肉 味噌	生姜 人参 玉ねぎ 干しいたけ	にんにく ねぎ にら たけのこ	給食精米 上白糖 サラダ油	強化米 でん粉 ごま油
31 (火)	カレーうどん 牛乳 チャプチェ	676 30.1	19.5 3.77	鶏肉 かつおぶし 豚肉	なると 牛乳	人参 小松菜 生姜 たけのこ	玉ねぎ ねぎ にんにく 干しいたけ	ソフトめん カレールー 上白糖 いりごま	じゃがいも サラダ油 緑豆春雨 ごま油

- 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1日(木)と7月20日(水)は、お弁当持参日です。2学期始業日は、給食があるため弁当不要です。よろしくお願ひします。