

令和5年度

7月

給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター
両神小学校

日 曜	献立名			ち 血や肉、ほね、は 骨や歯に	からだの調子を よくなる食品	ねつ、ちから 熱や力のもとに	I値キ - kcal	たんば くしつ g
	主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜					
3 月	ごはん	MILK	マーボー豆腐 やきぎょうざ(2こ) ナムル	牛乳 とうふ ぶたにく みそ とりにく	にんじん たまねぎ ながねぎ グリルピーズ 炒り卵 コンクヨウガ もやし こまつな キャベツ ニラ	米 さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ごま	630	26.1
4 火	てまぎずし	MILK	キャベツとたまねぎのみそ汁 たまごスティック(2本) いかスティック(1本) ツナマヨ のり	牛乳 あぶらあげ みそ たまご いか ツナ のり	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり	米 さとう でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ	602	23.7
5 水	スクールメロンパン	MILK	こめこマカロニのスープ チキンナゲット(2こ) サウザンサラダ	牛乳 とりにく ベーコン おから	にんじん たまねぎ セロリー パセリ フロccoli コーン キャベツ きゅうり(ドレッシング)	パン じゃがいも オリーブあぶら ドレッシング あぶら こむぎこ こめこマカロニ	624	23.4
6 木	ドライカレーピラフ	MILK	ほしがたハンバーグ はるさめサラダ あまのがわゼリー	牛乳 ぶたにく ウィンナー とりにく ハム	にんじん たまねぎ ピーマン コーン トマト キャベツ レモン・りんご・みかん・ぶどうかじゅう	米 あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら ごま	607	22.1
7 金	じごなうどん	MILK	さぬきうどんじる やさいコロッケ ごますあえ チーズ	牛乳 とりにく あぶらあげ なると ワカメ チーズ みそ	にんじん ながねぎ キャベツ ほうれんそう いんげん たまねぎ コーン	米 あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら ごま	669	25.8
10 月	ごはん	MILK	ワカメスープ ぶたにくのしょうがいため マカロニツナサラダ	牛乳 とりにく ワカメ ぶたにく ツナ	にんじん もやし ながねぎ ショウガ たまねぎ キャベツ コーン	米 ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	607	26.2
11 火	とりごぼうごはん	MILK	さばのわふうソースがけ のりカツオあえ おこめでシークワサータルト	牛乳 とりにく さば のり カツオブシ とうにゅう	にんじん ごぼう こんにゃく ショウガ たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし シークワサーかじゅう	米 さとう あぶら でんぶん こめこ	674	23.5
12 水	フラワーロール	MILK	スパゲッティミートソースあえ アンサンブルエッグ レタスサラダ	牛乳 ぶたにく たまご チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ ニンニク トマト レタス きゅうり パプリカ	パン スパゲッティ オリーブあぶら じゃがいも あぶら さとう	615	23.7
13 木	ごはん ふりかけ(わかめ)	MILK	とうふとえのきのみそじる とりにくのみそパンこやき きりぼしだいこんのいために	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく さつまあげ わかめ	にんじん ながねぎ えのき ショウガ きりぼしだいこん いんげん	米 さとう あぶら パンこ	628	31.1
14 金	ちゅうかめん	MILK	しょうゆラーメンじる かいせんチヂミ もやしのちゅうかあえ フルーベリーゼリー	牛乳 ぶたにく なると いか たこ ハム	にんじん キャベツ 玉ねぎ ながねぎ メンマ コンクヨウガ もやし きゅうり フルーベリーかじゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶ こむぎこ こめこ	625	25.2
18 火	むぎごはん	MILK	なつやさいかレー フレンチサラダ ソーダフロートゼリー	牛乳 とりにく ハム とうにゅう	にんじん なす たまねぎ かぼちゃ コンクヨウガ キャベツ コーン えだまめ	米 おおむぎ あぶら ドレッシング	642	23.5



朝・昼・夕の1日3食
規則正しく食べよう



水分をこまめに
とりましょう。

