

令和6年度

給食回数14回

7月 献立表



佐野市立南部学校給食センター

日 曜	献 立 名		主 な 材 料			小 学 校		
			体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギーのもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			あ か	み どり	き い ろ			
1 月	ごはん さばのスタミナ焼き 五目きんぴら かきたま汁	牛乳	さば 牛乳 豚肉 さつま揚げ 卵	にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう たまねぎ	ごはん 油 さとう でん粉	650	26.0	18.0
2 火	もち麦ごはん 具だくさんマーボー豆腐 春巻き きゅうりともやしのサラダ	牛乳	豆腐 牛乳 豚肉 大豆 とり肉	にんじん たけのこ ししいたけ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ねぎ	大麦 ごはん 油 さとう でん粉 ごま はるさめ ごま油 小麦粉	762	26.1	27.7
3 水	米粉パン ポークビーンズ グリーンサラダ 県産ヨーグルト	牛乳	豚肉 牛乳 大豆 チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ トマト缶 きゅうり ブロッコリー	パン 油 じゃがいも ドレッシング さとう	757	33.3	28.0
4 木	わかめごはん 星のコロッケ（小袋ソース） ほうれん草のいそかあえ おりひめスープ 七タデザート （みかんとぶどうとレモンのゼリー）	牛乳	とり肉 牛乳 豚肉 わかめ なると のり	ほうれんそう たまねぎ もやし にんじん キャベツ みかん果汁 ぶどう果汁 レモン果汁	ごはん さとう 油 じゃがいも パン粉 はるさめ	643	17.9	16.4
5 金	スライスコッペパン ドライカレー 野菜スープ ピーチゼリーよせ	牛乳	豚肉 牛乳 大豆 パーコン	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ もも果汁 りんご果汁 みかん缶 パイン缶 もも缶	パン 油 じゃがいも	656	25.0	20.6
8 月	ごはん 照焼きハンバーグ ひじきの五目豆 かんぴょうのみそ汁	牛乳	とり肉 牛乳 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 ちくわ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう かんぴょう	ごはん 油 さとう でん粉	667	26.2	19.9
9 火	ごはん 五目肉じゃが キャベツの塩昆布あえ 冷やっこ（小袋しょうゆ）	牛乳	豚肉 牛乳 豆腐 昆布	にんじん ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり	ごはん 油 じゃがいも さとう ごま油	624	22.8	15.0
10 水	ミニミルクコッペパン なすのペンネミートソース （中）チキンナゲット（2個） イタリアンサラダ ジョア（マスカット）	牛乳	豚肉 牛乳 大豆 (中)とり肉 ジョア	にんじん なす たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ マスカット果汁	パン 油 マカロニ ドレッシング	605	25.6	15.8
11 木	ごはん 肉野菜炒め ぎょうざスープ 冷凍みかん	牛乳	豚肉 牛乳 とり肉	にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ ねぎ みかん にら	ごはん 油 小麦粉 ごま	676	23.6	17.8
12 金	ダイスチーズパン オムレツ チキンワタンスープ サイダーゼリーよせ	牛乳	卵 牛乳 とり肉 チーズ	にんじん たまねぎ もやし こまつな レモン果汁 みかん缶 パイン缶	パン 油 ワタナン	667	25.7	22.4
15 月	海の日							
16 火	ごはん 夏野菜カレー ブロッコリーとコーンのサラダ レモンカスタードタルト	牛乳	豚肉 牛乳 卵	かぼちゃ たまねぎ なす にんじん スズキニ とうもろこし ブロッコリー カリフラワー レモン果汁	ごはん 油 小麦粉 ドレッシング ごま	732	20.0	22.2
17 水	ミニバターコッペパン しょうゆラーメン しゅうまい（小2個/中3個） チョレギサラダ（中）チーズ	牛乳	豚肉 牛乳 なると (中)チーズ	にんじん もやし とうもろこし ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	パン 小麦粉 油 でん粉 ドレッシング ちゃんぽんめん ごま	595	24.3	21.9
18 木	◆日本味めぐり～島根県～◆ ごはん とびうおフライ（小袋ソース） 切干し大根の中華炒め のっぺい汁	牛乳	とびうお 牛乳 パーコン とり肉 豆腐	にんじん しいたけ 切干し大根 こまつな たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう	ごはん パン粉 油 さといも ごま油 でん粉	636	26.0	17.2
19 金	◆パリオリンピック・パラリンピック記念献立◆ ソフトフランスパン 若どりのプロヴァンサルソース フレンチサラダ ポタージュクレシー ブラマンジェ	牛乳	とり肉 牛乳 豆乳 生クリーム	にんじん たまねぎ きゅうり トマト缶 キャベツ とうもろこし いちご果汁	パン 油 さとう バター 小麦粉 ドレッシング でん粉	644	25.9	23.5

※献立は都合により変更になることがあります。

※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。

※6月分の給食費口座振替日は7月8日、7月分は8月8日です。

※未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。

また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

今月の『日本味めぐり』は
7月18日(木)島根県です。

島根県

夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいもののとりすぎに気をつけよう
冷たいものはかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

