

7・8月 献立表

片品村学校給食センター TEL58-2554

日	曜日	もくひょう 夏の食事についてかんがえよう 	赤色の中間の食品		緑色の中間の食品		黄色の中間の食品		栄養価	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	1人1日 kcal	たんぱく質 g
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	上段	小学生
									下段	中学生
2	月	ごはん、牛乳 青椒絲肉（チンジャオロース） ナムル わかめスープ	ぶた肉 くらげ とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン 人参 ほうれん草	キャベツ、たまねぎ たけのこ 切干しいたけ もやし、きゅうり	米 砂糖	油 ごま	651 791	24.9 29.9
3	火	味の旅＝岡山県 とどめせ （まぜごはん・しいたけ煮・錦糸玉子）、牛乳 そうめんうりのすのもの、 キャベツとニラのみそ汁、もものコンポート	たまご とり肉 かつお節 あぶらあげ みそ	牛乳 しらす	絹さや そうめんうり 人参、にら	ごぼう、しいたけ もやし きゅうり、もも キャベツ	米、砂糖	油	640 820	22.2 28.2
4	水	小学4年生 リクエスト給食 あげパン、牛乳 照り焼きチキン シーザーサラダ ABCスープ、レモンソーダゼリー	とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜	キャベツ きゅうり、コーン だいこん たまねぎ えだまめ	パン グラニュー糖 砂糖、片栗粉 マカロニ ゼリー	油	675 839	25.1 32.5
5	木	ごはん、牛乳 たちうおの塩焼き、きゅうりのみそあえ 筑前煮（ちくぜんに） みそ汁	たちうお とり肉 ちくわ 豆腐、みそ	牛乳 こぶ	人参 いんげん ほうれん草	きゅうり たけのこ ごぼう しいたけ	米、 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油	666 852	27.8 35.4
6	金	たなばた行事食 ちらしずし、きざみのり、牛乳 星型コロッケ キャベツのサラダ たなばた汁、たなばたゼリー	えび たまご	牛乳 のり わかめ	人参	えだまめ、キャベツ カリフラワー きゅうり、コーン 大根	米、コロッケ うどん、ふ ゼリー	油	706 869	23.7 28.5
9	月	カレーライス（麦ごはん）、牛乳 ぶくじんづけ 野菜サラダ フルーツポンチ	ぶた肉	牛乳 スキムミルク	人参	たまねぎ、りんご 福神漬、キャベツ きゅうり、もやし バナナ、みかん パイン、もも	米、麦、 じゃがいも	油	742 911	22.8 26.8
10	火	サラダうどん、牛乳 （うどん・サラダ・天かす・めんつゆ） 味つきゆでたまご ブルーベリーマフィン	とり肉 たまご	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり ブルーベリー	麺、小麦粉、 砂糖、はちみつ	油、 マーガリン	688 841	27.4 32.8
11	水	ごはん、牛乳 上州メンチカツ、ひじき煮 キャベツのレモン正油あえ たまねぎのみそ汁	メンチ、大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	人参 いんげん	キャベツ、きゅうり レモン、たまねぎ なす	米、砂糖	油	631 771	19.9 23.3
12	木	いりご菜めし、牛乳 もうかのクイジャン焼き、プチトマト もやしのごま和え こしね汁	もうかざめ ぶた肉 油揚げ	牛乳	トマト 人参 ほうれん草	もやし、ごぼう しいたけ、たまねぎ	米、こんにゃく 砂糖	ごま、油	636 773	24.4 29.4
13	金	ごはん、牛乳 たれつきから揚げ（2、3） 中華（ちゅうか）サラダ いんげんのごまあえ 豆腐（とうふ）のみそ汁	とり肉 たまご くらげ 豆腐、みそ	牛乳 わかめ	いんげん 人参 小松菜	もやし、しょうが きゅうり、ねぎ	米、片栗粉 小麦粉、砂糖	油、ごま	670 821	25.9 31.1
17	火	黒パン、牛乳 ハンバーグ イタリアンサラダ ミネストローネ	ハンバーグ	牛乳 チーズ	ブロッコリー トマト	たまねぎ、キャベツ きゅうり、コーン にんにく、セロリ	パン、砂糖 マカロニ じゃがいも	油	642 860	31.4 40.2
18	水	ごはん、牛乳 さんまのかば焼き いそあえ だぶ汁	さんま、みそ さつまあげ 厚揚げ ちくわ	牛乳 のり	ほうれん草 人参 小松菜	えのき、キャベツ きゅうり、大根 しいたけ	米、片栗粉 砂糖、 こんにゃく	油	646 788	24.8 29.7
19	木	パインパン、牛乳 ズッキーニとツナのチーズ焼き トマトサラダ ポトフ、がりがり君	ツナ とり肉 ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	トマト 人参 パセリ	ズッキーニ キャベツ、きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも がりがり君	油、 マヨネーズ	722 899	25.6 31.1
8 月 										
27	月	トマトとひき肉のカレー（麦ごはん）、牛乳 フレンチサラダ カルピスあえ	ぶたひき肉 とりひき肉	牛乳 スキムミルク カルピス	トマト 人参 小松菜	たまねぎ、りんご キャベツ、きゅうり バナナ、みかん パイン、もも	米、麦 じゃがいも 砂糖	油	762 938	21.7 25.9
28	火	天津飯（てんしんはん）、牛乳 春雨（はるさめ）サラダ ワンタン 冷凍（れいとう）みかん	たまご かに風味 かまぼこ ぶた肉、なると	牛乳	ほうれん草 人参	たまねぎ、えのき キャベツ、きゅうり たけのこ、はくさい ねぎ、みかん	米、砂糖 片栗粉、春雨 ワンタン	ごま油 油	643 780	22.8 27.0
29	水	中学1の1 リクエスト給食 わかめごはん、麦茶 さばのみそ煮 シーザーサラダ（クルトン） なめこ豚汁	さば、みそ 豆腐、 ぶた肉	チーズ、 わかめ	人参	しょうが、キャベツ きゅうり、コーン なめこ、ねぎ 大根	米、砂糖 クルトン こんにゃく	油	571 729	21.9 28.2
30	木	ごはん、牛乳 なすのグラタン 煮びたし もすくとあさりのすまし汁	とりひき肉 高野豆腐 油揚げ あさり、豆腐	牛乳 チーズ もすく	ほうれん草 人参	しょうが、にんにく なす、たまねぎ マッシュルーム もやし、はくさい	米、砂糖	油	634 772	25.6 31.2
31	金	スープパスタ、牛乳 ウインナー（レタス） ゆでとうもろこし	あさり えび、ベーコン ウインナー	牛乳	人参、小松菜 パセリ かぼちゃ	しょうが たまねぎ エリンギ、レタス とうもろこし	スパゲッティ 砂糖	バター オリーブ油 ごま	669 849	27.9 34.5

※6月分給食費の引き落としは7月20日（金）です。口座残高の確認をお願いします。（次回 8月21日）

（平均食塩相当量）

小学生 2.5g
中学生 3.3g