

7月給食献立表

三輪崎小学校

日付	献立名	体を作る食品(赤)	体を動かす食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	kcal/g	
1 (金)	しおじゃけ そうめんじる ポテトサラダ	牛乳	塩鮭 油揚げ 卵	ご飯 そうめん じゃがいも マヨネーズ	青ネギ 玉ねぎ きゅうり りんご レモン	642 26.5
4 (月)	ちゅうかおこわ パンサンスー けんちんじる	牛乳	豚モモ 豆腐 ロースハム	ご飯 もちごめ 砂糖 春雨 さといも ごま こんにゃく ごま油	にんじん たけのこ しめじ 干しいたけ きゅうり 白菜	539 17.7
5 (火)	げんまいごはん ナムル ぶたにくと インゲンのいために ジャガイモのようふうに	牛乳	豚肉 ベーコン	玄米ご飯 砂糖 ジャガ いも サラダ油 ごま ごま油 バター	きゅうり いんげん にんじん しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 青ネギ グリンピース	598 23.6
6 (水)	おやこに ちくわのいそべあげ おかかあえ	牛乳	卵 鶏肉 竹輪 かつお節 あおのり	ご飯 砂糖 小麦粉 サラダ油	にんじん こまつな 玉ねぎ 青ネギ 干しいたけ もやし	633 31.7
7 (木)	チキンピラフ ツナサラダ たまごスープ	牛乳	鶏肉 ツナ 卵	ご飯 砂糖 片栗粉 バター マヨネーズ	にんじん パセリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	568 23.5
8 (金)	にくじゃが こぶあえ だいずのごまからめ	牛乳	豚肉 大豆 塩昆布 ちりめんじゃこ	ご飯 ジャがいも しらたき 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま	にんじん いんげん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	692 26.8
11 (月)	セレクト給食	牛乳	豚肉 竹輪 ツナ	ご飯 ジャがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 バター マヨネーズ サラダ油	にんじん 玉ねぎ にんにく 福神漬 ごぼう キャベツ	
12 (火)	はっぼうさい うめマカロニサラダ くだもの	牛乳	豚肉 うずら卵 ロースハム	ご飯 片栗粉 マカロニ 砂糖 マヨネーズ	にんじん チンゲン菜 白菜 玉ねぎ たけのこ きくらげ 干しいたけ きゅうり キャベツ 梅干し すいか	632 24.4
13 (水)	れいめん とうもろこし ヨーグルト	牛乳	ロースハム 卵 ヨーグルト	中華めん 砂糖 ごま油	きゅうり もやし レモン とうもろこし	553 26.5
14 (木)	コロッケ ミニトマト のりあえ	牛乳	豚ミンチ 卵 のり	ご飯 ジャがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 バター サラダ油	ミニトマト こまつな 玉ねぎ もやし	655 22.0
15 (金)	とうふハンバーグ コーンサラダ みそしる	牛乳	豆腐 鶏ミンチ みそ 牛乳	ご飯 パン粉 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	西洋かぼちゃ 青ネギ 玉ねぎ コーン缶 キャベツ きゅうり	592 26.7

献立の内容は材料の都合により変更することがあります。ご了承ください。

kcal/gの項目は上段がカロリーで下段がタンパク質になっています。

今月の給食費の引き落としは25日になっています

セレクト給食のお知らせ

今回のセレクト給食は

カツカレー 福神漬 ゴボウサラダ

カロリー 827 kcal タンパク質 30.9 g

エビカレー 福神漬 ゴボウサラダ

カロリー 833 kcal タンパク質 33.3 g

カレーの具のトンカツか
エビフライの選択(セレクト)
になります。

注 献立の食材はエビカレーの場合だけ(赤)の食材にエビが追加になります