



# 7月分予定献立表



志免町立志免西小学校



日	曜日	牛乳	献立名	おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるのもとになる	おもに体の調子を整えるのもとになる	エネルギー	たんぱく質	しぼう
				こめ むぎ パン	ぎゅうにゅう	やさい くだもの きのこ	Kcal	g	g
3	月	○	むぎごはん 麦ご飯	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ	677	24.7	17.4
			マーボー豆腐	あぶら さとう でんぷん	ハム みそ	ねぎ キャベツ きゅうり			
			パンサンスー 冷凍みかん	はるさめ ごま ごまあぶら	とうふ ぶたにく	しょうが にんにく みかん			
4	火	○	むぎごはん 麦ご飯	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	こまつな もやし にんじん	648	29.8	16.3
			まぐろのかりんとうがらめ	あぶら さとう	まぐろ ハム	レモン きくらげ たけのこ			
			小松菜和え 中華スープ ヨーグルト		ヨーグルト	にら しょうが えだまめ			
5	水	○	むぎごはん 高菜の油炒め	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	たかな にんじん たまねぎ	625	22	14.5
			じゃがいものカレー煮	ごま じゃがいも さとう	ぎゅうにく	こんにやく しいたけ えだまめ			
			切り干し大根の酢の物	あぶら	しらすぼし	だいこん きゅうり きくらげ			
6	木	○	ちらし寿司	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	しいたけ にんじん ごぼう	623	25.2	17.5
			鶏の照り焼き のりあえ	さとう	たまご こんぶ とりにく	きぬさや しょうが ほうれんそう			
			魚そうめん汁 デザート	あぶら	のり とうふ かまぼこ	もやし ねぎ			
7	金	○	パン	パン	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし	651	26.2	18.2
			皿うどん 焼き餃子	あげめん	ちくわ あさり	キャベツ たけのこ きくらげ			
			カットコーン	あぶら でんぷん		ねぎ にんにく しょうが とうもろこし			
10	月	○	ガパオライス	こめ むぎ	ぎゅうにゅう たまご	ピーマン たまねぎ なす	698	27.2	23.8
			(麦ご飯・ガパオ・目玉焼き)	あぶら さとう	ベーコン とりにく	しめじ にんにく にんじん			
			チンゲンサイのミルクスープ	でんぷん じゃがいも	なまクリーム	レモン チンゲンサイ コーン			
11	火	○	むぎごはん 麦ご飯	こめ むぎ	ぎゅうにゅう いわし	こまつな キャベツ	606	24.7	15.2
			いわしのぬかみそ炊き ゆかりあえ	さとう じゃがいも	みそ ぶたにく	にんじん かぼちゃ にんにく			
			スタミナ豚汁	あぶら	とうふ ぶたにく いらこ	こんにやく ねぎ しょうが			
12	水	○	【誕生日給食】 麦ご飯 福神漬	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ	656	21.6	14.9
			夏野菜カレー	あぶら	ぎゅうにく	なす トマト えだまめ			
			フルーツカクテル	じゃがいも	レンズまめ	みかん パイン もも			
13	木	○	むぎごはん 麦ご飯	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	なす にんにく にら	656	20.4	19.8
			なすとポテトの揚げ煮	あぶら じゃがいも	ぎゅうにく	しょうが ねぎ にんじん			
			ナムル	さとう	ぶたにく	えだまめ きゅうり もやし			
14	金	○	ココア揚げパン	パン ココア	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ	673	26.9	24.8
			ポトフ	さとう くらざとう	ぶたにく ウインナー	かぼちゃ キャベツ にんにく			
			キウイフルーツ 一食いりこ	じゃがいも あぶら	レッドキドニー いらこ	キウイフルーツ			
18	火	○	むぎごはん 梅干し	こめ むぎ	ぎゅうにゅう みそ	しろり きゅうり にんじん	619	26.2	17.3
			シラフライ 酢の物	ばんこ さとう	しいら わかめ しらすぼし	なす たまねぎ えのき			
			味噌汁	あぶら	とうふ あぶらあげ いらこ	ねぎ うめぼし			
19	水	○	むぎごはん 麦ご飯	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	キャベツ レモン	694	27.6	23.1
			豚肉の生姜焼き レモンあえ	さとう	ぶたにく かつおぶし	えのき にんじん			
			もずく汁 みかんシャーベット		とうふ もずく こんぶ いらこ	ねぎ			
7月分予定献立表 志免町立志免西小学校							649	25.2	18.5 25.6%
※ 献立内容等についての問い合わせがありましたら、学校までご連絡ください。							640	24	エネルギー比 25~30%

## お願い

## 給食エプロンの補修について

夏休みまで、一月をきりました。給食エプロンセットの補修作業は、保護者の皆様に  
ご協力をお願いしております。毎週、給食当番児が給食エプロン等を持ち帰ります。  
補修が必要な場合は、ご理解ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

