



令和元年度7月分

予定献立表



新宮町立相島小学校・新宮町立新宮中学校相島分校

給食日	曜日	牛乳	パン または ごはん	おかず	つかうしょくひん(三色えいようべつ)			ねつりょう (kcal)	たんぱく質 (g)	しづら 脂肪 (g)
					きいろ	あか	みどり			
					ねつ 熱や力のもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる			
1	月	○	むぎ 麦ごはん	とうふ 豆腐ハンバーグ 昆布と切り干し大根の煮物 みそ汁	こめ・むぎ・あぶら さとう	きゅうにゅう・ぶたにく とうふハンバーグ こんぶ・わかめ・みそ	にんじん・きりほしだいこん こまつな・たまねぎ・しめじ ねぎ	661	25.3	19.1
2	火	○	パンローフ パン いちごジャム	トマトオムレツ キャベツとハムのサラダ コーンクリームスープ	パン・ジャム・あぶら さとう・じゃがいも	きゅうにゅう トマトオムレツ・わかめ ハム・とうにゅう	キャベツ・きゅうり にんじん・とうもろこし	650	22.2	25.1
3	水	○	ひじき ごはん	とり 鶏の南蛮漬け すまじ汁	こめ・あぶら・さとう でんぶん・てまりふ	きゅうにゅう・あぶらあげ とりにく・ひじき・とり	たまねぎ・にんじん・こんにゃく あおピーマン・あかピーマン えのき・ほうれんそう	679	26.7	23.6
4	木	○	キャロット パン	ジャージャー麺 ブロッコリーサラダ 元気ヨーグルト	パン・ちゅうかめん あぶら・さとう・ごまあぶら	きゅうにゅう・ぶたにく みそ・ハム・ヨーグルト	ねぶかねぎ・もやし・にんじん たまねぎ・たけのこ・グリンピース ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし	631	23.9	24.5
7日はたなばた				ぼし 星のコロッケ こまつな 小松菜のごま和え たなばたじる 七夕汁 七夕巨峰ゼリー	こめ・むぎ・あぶら コロッケ・ごま ゼリー	きゅうにゅう・わかめ しらすぼし・とりにく うおそめん	こまつな・もやし・きりほしだいこん えのき・にんじん・オクラ	625	22.1	15.7
5	金	○	むぎ わかめご飯	ちんじょうおろし 青椒肉絲 ワンタンスープ 冷凍みかん	こめ・むぎ・あぶら さとう・でんぶん ワンタン皮	きゅうにゅう・ぶたにく	ピーマン・たけのこ・たまねぎ にんじん・もやし・こまつな きくらげ・みかん	669	25.1	19
9	火	○	フィッシュ バーガー <sup>(丸パン)</sup>	ホキフライ ゆでキャベツ トマトと卵のスープ レモンゼリー	パン・あぶら じゃがいも ゼリー	きゅうにゅう・ホキ たまご	キャベツ・たまねぎ・にんじん トマト	604	23.9	20.1
10	水	○	むぎ 麦ごはん	さけ 鮭の黄金焼き かぼちゃのいとこ煮 みそ汁	こめ・むぎ マヨネーズ	きゅうにゅう・さけ スクランブルエッグ あずき・とうふ・みそ	とうもろこし・かぼちゃ・なす たまねぎ・えのき・ねぎ	665	27.5	17.4
11	木	○	黒糖 蒸しパン	なすのミートソースパゲティ コールスローサラダ アーモンドカル	スペイドックミックス・くろさとう スペゲティ・エッグケアマヨネーズ あぶら・さとう・アーモンドカル	きゅうにゅう・とうにゅう ぶたにく・パルメザンチーズ	たまねぎ・にんじん・なす キャベツ・とうもろこし	701	25.9	24.4
12	金	○	むぎ 麦ごはん	かんろに いわしの甘露煮 てん 天ぶらのゴマ酢和え みそ汁	こめ・むぎ・ごま さとう・ごまあぶら	きゅうにゅう・いわし かくてんぶら・とうふ あぶらあげ・わかめ・みそ	きゅうり・にんじん・たまねぎ かぼちゃ・ねぎ	665	25.3	18.5
16	火	○	しづく 食パン ブルーベリージャム	ポークピーンズ ハワイアンサラダ	パン・ジャム・じゃがいも さとう・あぶら	きゅうにゅう・ぶたにく だいす・みそ	にんじん・たまねぎ グリンピース・キャベツ きゅうり・パイン	671	25.5	22.4
17	水	○	むぎ 麦ごはん	なつやさい 夏野菜カレー ほうれんそうとコーンのサラダ	こめ・むぎ・あぶら コーンフレーク オリーブあぶら・さとう	きゅうにゅう・ぎゅうにく ぶたにく	かぼちゃ・なす・たまねぎ トマト・ほうれんそう とうもろこし	652	22	19.8
18	木	○	オレンジ 蒸しパン	こまつな 小松菜の和風スパゲティ ひじきのさっぱり和え ぶどうシャーベット	スペイドックミックス・さとう みかんかじゅう・スパゲティ・バター あぶら・ごま・ごまあぶら・シャーベット	きゅうにゅう・ぶたにく シユレッドチーズ・ひじき ハム	たまねぎ・しめじ・にんじん こまつな・キャベツ・きゅうり とうもろこし	662	22.7	20.2

\*材料購入等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

\*お問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。