



れ い わ が ん ね ん ど が つ ぶ ん
令和元年度7月分

よ て い こ ん だ て ひ ょ う
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 熱量 (kcal)	たんぱくしつ 質 (g)	しぼう 脂肪 (g)
					きいろ	あか	みどり			
					ねつちから 熱や力のもとになる	からだをつくる	からだのちようし 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 こんぶ 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	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふハンバーグ こんぶ・わかめ・みそ	にんじん・きりぼしだいこん こまつな・たまねぎ・しめじ ねぎ	661	25.3	19.1
2	火	○	ワンローフ 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	ぎゅうにゅう 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 すまし汁	こめ・あぶら・さとう でんぶん・てまりふ	ぎゅうにゅう・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	ジャージャーめん ブロッコリーサラダ げんき 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	ぎゅうにゅう・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・グリーンピース 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				ほし 星のコロケ こまつな 小松菜のごま和え たなばたじる 七夕汁 たなばたきよほう 七夕巨峰ゼリー	こめ・むぎ・あぶら コロケ・ごま ゼリー	ぎゅうにゅう・わかめ しらすぼし・とりにく うおそうめん	こまつな・もやし・きりぼしだいこん えのき・にんじん・オクラ	625	22.1	15.7
8	月	○	むぎ 麦ごはん	ちんじやおろすー 青椒肉絲 ワンタンスープ れいとう 冷凍みかん	こめ・むぎ・あぶら さとう・でんぶん ワンタン皮	ぎゅうにゅう・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 (丸パン)	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	ぎゅうにゅう・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	ぎゅうにゅう・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スパゲティ コールスローサラダ アーモンドカル	スパイスドックミックス・くろざとう スパゲティ・エッグケアマヨネーズ あぶら・さとう・アーモンドカル	ぎゅうにゅう・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	いわしの甘露煮 てん 天ぷらのゴマ酢和え みそ汁	こめ・むぎ・ごま さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・いわし かくてんぷら・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	○	食パン ブルーベリージャム	ポークビーンズ ハワイアンサラダ	パン・ジャム・じゃがいも さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく だいず・みそ	にんじん・たまねぎ グリーンピース・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	ぎゅうにゅう・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	スパイスドックミックス・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	ぎゅうにゅう・ぶたにく シュレッドチーズ・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。