



7月分 献立予定表

令和3年度
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	献立名	使われている食品と主な働き			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
				きいろ	あか	みどり			
				熱や力のもとになる	血や肉、骨になる	体の調子を整える			
1	木	○	ワンローフパン マーシャルピーンズ トマトオムレツ ツナサラダ 豆乳コーンクリームスープ	パン・チョコだいず・あぶら さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・オムレツ・ツナ かいそう★・しろいんげんまめ とうにゅう	キャベツ・にんじん・たまねぎ とうもろこし・トマト	627	25.0	28.9
2	金	○	ピビンパ丼 (麦ごはん・ピビンパ用の肉とナムル) トックスープ 食チーズ	こめ・むぎ・あぶら さとう・ごまあぶら・ごま トック	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・チーズ	ほうれんそう・にんじん・だいずもやし しいたけ・チンゲンサイ・ねぶかねぎ	640	24.9	20.0
5	月	○	麦ごはん チンジャオロース 中華スープ 冷凍みかん	こめ・むぎ・あぶら さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく	ピーマン・たけのこ・たまねぎ にんじん・しいたけ・チンゲンサイ きくらげ・みかん	626	25.7	15.1
6	火	○	コッペパン ぎつねうどん ごぼうサラダ ヨーグルト	パン・うどん・さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ わかめ★・ハム・ヨーグルト	たまねぎ・ねぎ・ごぼう キャベツ・もやし	624	24.5	24.1
7	水	○	【行事食：七夕】 わかめご飯 星形コロッケ 小松菜のごま和え 七夕汁 七夕ゼリー	こめ・むぎ・あぶら・ごまあぶら コロッケ・さとう・ごま ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう・わかめ★・しらすほし とりにく・さかなそうめん	こまつな・もやし・にんじん えのきたけ・オクラ	646	20.3	19.4
8	木	○	ぶどうねじりコッペパン ポテトのチーズ焼き レンズ豆のスープ パリッシュ	パン・じゃがいも・バター	ぎゅうにゅう・ベーコン・チーズ レンズまめ・ぶたにく・いりこ	にんじん・たまねぎ・キャベツ きくらげ	610	25.6	22.0
9	金	○	麦ごはん さばの塩こうじ焼き かぼちゃのいとこ煮 トマトんじ	こめ・むぎ・こうじ さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・さば・あずき・ぶたにく みそ	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん トマト・ごぼう・ねぎ	730	26.6	23.4
12	月	○	麦ごはん あじフライ 春雨の酢の物 みそ汁	こめ・むぎ・あぶら はるさめ・さとう・ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう・あじ・あぶらあげ みそ	きゅうり・にんじん・もやし とうもろこし・なす・たまねぎ えのきたけ・ねぎ	667	24.3	19.9
13	火	○	ハニーレモントースト ポークピーンズ ハワイアンサラダ 食アーモンド	パン・バター・はちみつ さとう・じゃがいも・あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず みそ	レモン・にんじん・たまねぎ えだまめ・キャベツ・きゅうり パイ	697	25.0	28.1
14	水	○	夏野菜カレー (麦ごはん) フルーツヨーグルト	こめ・むぎ・あぶら さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうにゅう ヨーグルト	かぼちゃ・なす・たまねぎ トマト・もも・みかん パイ	704	21.2	20.6
15	木	○	キャロットパン ジャージャー麺 チキンサラダ 炒り大豆のかりんとがらめ	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 とりにく・だいず	ねぶかねぎ・もやし・にんじん たまねぎ・たけのこ・ごぼう ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし	623	26.6	25.3
16	金	○	【福岡県産のあなご】 あなごのひつまぶし (あなごご飯・錦糸卵) ほうれん草のマヨネーズ和え すまし汁 ももゼリー	こめ・むぎ・ふ マヨネーズ・ももゼリー	ぎゅうにゅう・あなご・たまご ツナ・とうふ	ほうれんそう・にんじん・えのきたけ とうもろこし・ねぎ	706	26.9	22.2
19	月	○	麦ごはん 鮭の磯の香チーズフライ 小松菜のアーモンド和え みそ汁	こめ・むぎ・あぶら・さとう アーモンド	ぎゅうにゅう・さけ・あおのり★ あぶらあげ・わかめ★・みそ	こまつな・もやし・にんじん かぼちゃ・たまねぎ・ねぎ	663	25.5	19.6
20	火	○	チョコチップ蒸しパン トマトとツナのスパゲティ 磯サラダ ヨーグルト	こむぎこ・チョコレート スパゲティ・あぶら・ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ツナ・かいそう★ ヨーグルト	ほうれんそう・たまねぎ・トマト キャベツ・にんじん・とうもろこし	737	24.0	25.6

※ 体をつくる(赤)の仲間で体の調子を整える(緑)の働きもある食材に★印をつけています。

※ 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。

※ 問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。