

2024年（令和6年）7月分学校給食標準献立表

梶子市立久木小学校

日 (曜)	こんだてめい	ざいりょうのしゅるいとたいないでのはたらき			栄養価			
		からだをつくるしょうひん（赤）	ねつやちからになるしょうひん（黄）	からだの調子を整えるしょうひん（緑）	熱量 (kcal)	たんぱく (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1 (月)	カレーピラフ にくだんごのあまずあん ベーコンとやさいのスープに こだますいか	ぶたにく、ぎゅうにゅう ミートボール、ベーコン	こめ、あぶら、さとう、でんぶ じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、しょうが、セロリー キャベツ、すいか	654	25.3	27.1	3.4
2 (火)	サンドパン しろみさかなのフライ コールスローサラダ しろいんげんまめのポタージュスープ	ぎゅうにゅう、メルルーサ、たまご ちゅうりぎゅうにゅう なまクリーム	サンドパン、こむぎこ パンこ、あぶら さとう、じゃがいも、バター いんげんまめのペースト コーンスターチ	キャベツ、にんじん、きゅうり とうもろこし、たまねぎ、パセリ	666	28.8	29.3	3.4
3 (水)	ごはん ぶたにくのしょうがやき ナムル みそしる（たまねぎ） メロン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ けずりぶし、あぶらあげ わかめ	こめ、あぶら、さとう、でんぶ ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、もやし、きゅうり たまねぎ、ごまつな、メロン	621	27.1	21.0	2.4
4 (木)	こがたロールパン ペンネラタトゥ ツナサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく まぐろあぶらづけ	ロールパン、マカロニ、あぶら、さとう ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、なす ズッキーニ、キャベツ ホールトマト、きゅうり とうもろこし	627	23.8	28.6	2.9
5 (金)	うめごはん さばのあげに きゅうりのかおりづけ そうめんしる	はっこうにゅう、とりにく けずりぶし、なると	こめ、こむぎこ、でんぶ、あぶら さとう、ごまあぶら、そうめん	あかしそ、うめ きゅうり、しょうが にんじん、ごまつな、ながねぎ	646	26.3	16.0	3
8 (月)	えだまめごはん さばのごまじょうゆやき おひたし とうがんスープ	ぎゅうにゅう けずりぶし、ぎゅうにゅう、さば とりにく	こめ、さとう、ごま、はるさめ	えだまめ、しょうが、ほうれんそう もやし、にんじん とうがん、ながねぎ チンゲンサイ	660	26.8	26.5	3.4
9 (火)	ナン カレーそば ポテトからあげ コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず ベーコン、ちゅうりぎゅうにゅう なまクリーム	ナン、あぶら、さとう、じゃがいも コーンスターチ、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ グリーンピース、とうもろこし、パセリ	652	29.9	28.3	3.2
10 (水)	ごはん とりのさっぱり しおナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく	こめ、さとう、ごまあぶら、はるさめ	にんにく、しょうが もやし、きゅうり にんじん、ながねぎ、チンゲンサイ	644	26.4	20.9	2.8
11 (木)	ひやしきつねうどん じゃがいものかきあげ コーンいりごまえ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ、けずりぶし ぎゅうにゅう、ちくわ のり、たまご	うどん、さとう じゃがいも、こむぎこ あぶら、ごま、ぶどうゼリー	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ とうもろこし、キャベツ ごまつな	673	21.3	23.6	3.1
12 (金)	ガバオライス はるまき ワンタンスープ（夏） こだますいか	ぎゅうにゅう ぶたにく、ぎゅうにゅう はるまき、とりにく	こめ、あぶら、さとう ワンタンかわ ごまあぶら	にんにく、たまねぎ、ピーマン トマト、にんじん もやし、はくさい ごまつな、すいか	680	23.3	24.5	2.5
16 (火)	まるパン コロケ とりにくとまめのトマトにこみ とうもろこし	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、とりにく	まるパン、コロケ あぶら、さとう きんときまめ	にんにく、たまねぎ、ホールトマト とうもろこし	625	29.2	24.2	2.6
17 (水)	ごはん さけのしおやき こぶしら ぶたじる いちごのアイス	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、さけ、けずりぶし ぶたにく、とうふ、みそ きざみこんぶ	こめ、あぶら、ごまあぶら さとう、じゃがいも いちごのアイス	ごぼう、にんじん、しらたき だいこん、ながねぎ こんにゃく	682	25.8	18.8	1.8
18 (木)	なつやさいカレー ふくじんづけ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、あぶら ごまドレッシング	トマト、にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、かぼちゃ、なす いんげん、ふくじんづけ キャベツ、きゅうり	652	21.0	23.4	2.4

（注）学校によって献立を変更することがあります。



あつさにまけないように
いろいろなものを
バランスよくたべよう

7月もいっつけひょう

