

2024

# 7月学校給食献立予定表

西那須野学校給食共同調理場

日	曜	こ ん だ て 名 献 立 名	お も な ざ い り ょ う 材 料						えいようりょう			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	丸パン・牛乳 てりやきチキンパティ ごぼうサラダ・やさいスープ	とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん ごぼう・きゅうり とうもろこし・たまねぎ しめじ・キャベツ	パン じゃがいも	ドレッシング		647	24.1	24.7	2.7
2	火	ごはん・牛乳 なつやさいかレー グリーンサラダ・ミニフィッシュ	とり肉 ハム	牛乳 チーズ	ピーマン・にんじん かぼちゃ・トマト ブロッコリー	米 じゃがいも	油 ドレッシング		693	26.3	22.8	2.5
3	水	ごはん・牛乳 じゃこカツ・やさいのうめかつおあえ だいこんのみそ汁	すけそうだら かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	米 パンこ	油		650	23.7	22.2	2.3
4	木	ホットドッグ(コッペパン・ ソーセージ・ケチャップ)・牛乳 ブロッコリーサラダ・マロニスー	ぶた肉 ハム	牛乳	ブロッコリー にんじん	とうもろこし キャベツ	パン マロニー	ドレッシング	641	27.3	24.8	3.1
5	金	ごはん・ふりかけ・牛乳 あつやきたまご・ひじきのいために じゃがいものみそ汁	たまご・大豆 ぶた肉・あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう えだまめ	米 さとう	油	642	24.5	20.9	2.7
8	月	バターパン・牛乳(パリオリンビュック献立) 白身魚フライ・タルタルソース キャベツとにんじんのうべ・ポトフ・ブラマンジェ	ほき ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん	キャベツ とうもろこし	パン パンこ・さとう	油	647	25.8	25.7	2.4
9	火	ごはん・牛乳 カツオカツ・ソース 大根サラダ・しみとうふのみそ汁	かつお・ハム しみとうふ	牛乳	にんじん こまつな	大根・きゅうり えだまめ	米 パンこ	油 ドレッシング	648	24.2	20.0	2.2
10	水	ごはん・牛乳 ハンバーグのわふうソースかけ ごまあえ・なめこのみそ汁	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ・もやし キャベツ・なめこ	米 さとう	ごま	623	24.4	20.4	2.5
11	木	黒パン・牛乳 トマトオムレツ・やさいサラダ 肉だんごとフォアのスープ	たまご とり肉	牛乳	ブロッコリー アスパラガス	とうもろこし キャベツ	パン フォー	ドレッシング ごま油	632	24.7	22.8	2.8
12	金	ごはん・牛乳 さばのみそに もやしと大豆のサラダ・さわにわん	さば・みそ ハム・大豆	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし・きゅうり たけのこ・ごぼう	米 さとう	ドレッシング	648	28.5	24.0	1.9
16	火	ごはん・牛乳 はるまき・ちゅうかサラダ ちゅうかふうコーンスープ	ぶた肉 いか	牛乳	にんじん	きゅうり・キャベツ とうもろこし	米 はるまきの皮	油 ドレッシング	694	23.9	24.3	1.7
17	水	ごはん・牛乳 ぶたどんのぐ・おひたし わかめととうふのみそ汁	ぶた肉 かつおぶし・とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ グリーンピース	米 さとう	油 ごま	652	29.9	21.9	2.3
18	木	牛乳パン・牛乳 とり肉のハニーマスタードやき 豆とツナのごまマヨサラダ・ワンタンスープ	とり肉・豆 ツナ(まぐろ)	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ・はくさい もやし・しいたけ	パン さとう	ごま油 ごま	676	31.3	25.3	2.6
19	金	ごはん・牛乳 モロのあげに ナムル・はるさめスープ	モロ ベーコン	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし	米 でんぷん	油・ごま ドレッシング	668	25.4	22.3	2.3
			とうふ		チンゲンサイ		さとう・はるさめ	ごま油	836	33.1	25.3	2.7

2024

# 8月学校給食献立予定表

西那須野学校給食共同調理場

日	曜	こ ん だ て 名 献 立 名	お も な ざ い り ょ う 材 料						えいようりょう			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
27	火	ごはん・牛乳(かみかみ献立) いかの天ぷら・天どんのたれ のりあえ・ちゃんこ汁	いか・かまぼこ とり肉・ぶた肉	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし・キャベツ 大根・しめじ	米 小麦粉	油 ごま油	656	25.9	23.4	2.6
28	水	ごはん・牛乳 あじのかんこくふう はるさめサラダ・キムチスープ	あじ ハム	牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり 大根・はくさい	米 はるさめ	油 ごま油	626	25.8	20.9	2.8
29	木	はちみつバターパン・牛乳 肉だんご(2・2) コーンサラダ・けんちんうどん	とり肉 なまあげ	牛乳	ブロッコリー にんじん	とうもろこし・きゅうり 大根・ごぼう・ねぎ	パン はちみつ	ドレッシング 油	686	27.8	22.8	3.0
30	金	ごはん・牛乳 とり肉のごまみそやき キャベツのしおこんぶあえ・まろやかみそ汁	とり肉 あぶらあげ・とうふ	牛乳 しおこんぶ	にんじん こまつな	キャベツ・きゅうり もやし・大根	米 でんぷん	油 ごま油	642	27.3	22.8	1.9
			みそ・とうふ			ねぎ・ごぼう			804	34.1	26.2	2.2

◎ 献立は都合により変更する場合があります。

◎ O157対策のため生野菜は出していないです。

月平均栄養量(小学校中学年)

654 26.2 22.9 2.5

小学校基準栄養量

650 26.0 21.7 2.0

月平均栄養量(中学生)

831 33.3 27.4 3.0

中学校基準栄養量

830 33.2 27.7 2.5