

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 めい 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 ワインナー	牛乳	にんじん こうもろこし・たまねぎ しめじ・キャベツ	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	647 828	24.1 32.0	24.7 26.0	2.7 3.3
2火	ごはん・牛乳 なつやさいカレー グリーンサラダ・ミニフィッシュ	とり肉 ハム かたくちいわし	牛乳 チーズ	ピーマン・にんじん かぼちゃ・トマト プロッコリー	なす・ズッキーニ たまねぎ・グリンピース キャベツ・きゅうり	米 じゃがいも	油 ドレッシング	693 865	26.3 32.7	22.8 29.7	2.5 2.9
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 なまあげ・みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう 大根	もやし・うめ キャベツ	米 パンこ	油	650 828	23.7 31.7	22.2 25.7	2.3 2.8
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 プロッコリーサラダ・マロニースープ	ぶた肉 ハム とり肉・なると	牛乳	プロッコリー にんじん ねぎ	どうもろこし キャベツ ねぎ	パン マロニー	ドレッシング	641 846	27.3 35.3	24.8 34.2	3.1 3.9
5金	ごはん・ぶりかけ・牛乳 あつやきたまご・ひじきのいたために じゃがいものみそ汁	たまご・大豆 ぶた肉・あぶらあげ とうふ・みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん とうもろこし 大根・たまねぎ	ごぼう えだまめ ねぎ	米 さとう	油 じゃがいも	642 821	24.5 31.5	20.9 25.1	2.7 3.2
8月	バターパン・牛乳 白身魚フライ・タルタルソース キャベツとにんじんのラペ・ボトフ・プラマンシェ	ほき ツナ(まぐろ) とり肉	牛乳	にんじん とうもろこし 大根・たまねぎ	キャベツ とうもろこし ねぎ	パン パンこ・さとう じゃがいも	油	647 832	25.8 32.7	25.7 29.5	2.4 3.1
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 みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	大根・きゅうり えだまめ ねぎ	米 パンこ	油 ドレッシング	648 830	24.2 32.2	20.0 23.6	2.2 2.7
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 とうふ・みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう はくさい	ねぎ・もやし キャベツ・なめこ	米 さとう	ごま	623 814	24.4 32.3	20.4 25.5	2.5 2.9
11木	黒パン・牛乳 トマトオムレツ・やさいサラダ 肉だんごとフォーのスープ	たまご とり肉 ぶた肉	牛乳	プロッコリー アスパラガス にんじん・こまつな	どうもろこし キャベツ たまねぎ	パン フォー	ドレッシング ごま油	632 805	24.7 32.5	22.8 27.8	2.8 3.5
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 ぶた肉・とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん 大根・しいたけ・ねぎ	もやし・きゅうり だけのこ・ごぼう ねぎ	米 さとう	ドレッシング	648 818	28.5 34.6	24.0 28.1	1.9 2.3
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 たまご	牛乳	にんじん とうもろこし ねぎ	きゅうり・キャベツ とうもろこし ねぎ	米 はるまきの皮 でんぶん	油 ごま油	694 862	23.9 30.2	24.3 27.7	1.7 2.0
17水	ごはん・牛乳 ぶたどんのぐ・おひたし わかめとうふのみそ汁	ぶた肉 かつおぶし・とうふ あぶらあげ・みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん あぶらあげ・みそ	たまねぎ グリンピース もやし・ねぎ	米 さとう	油 ごま	652 815	29.9 35.5	21.9 24.9	2.3 2.7
18木	牛乳パン・牛乳 とり肉のハニーマスター豆やき 豆とツナのごまヨーザラダ・ワンタンスープ	とり肉・豆 ツナ(まぐろ) なると	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ・たけのこ	キャベツ・はくさい もやし・しいたけ ねぎ・たけのこ	パン さとう ごま油 ワンタンの皮	ごま油 ごま	676 837	31.3 38.2	25.3 29.7	2.6 3.3
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 とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん チングンサイ	もやし ねぎ	米 でんぶん さとう・はるさめ	油・ごま ドレッシング ごま油	668 836	25.4 33.1	22.3 25.3	2.3 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 めい 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 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 あぶらあげ	牛乳 のり	こまつな にんじん 大根・しめじ はくさい・ねぎ	もやし・キャベツ 大根・しめじ ねぎ	米 小麦粉 ごま油 ごま	油 ごま油 ごま	656 855	25.9 32.4	23.4 29.9	2.6 3.1
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 なまあげ	牛乳	にんじん キャベツ・きゅうり 大根・はくさい しめじ・えのき	はるさめ さとう ごま油 ごま	米 はるさめ さとう ごま油 ごま	油 ごま油 ごま	626 809	25.8 33.3	20.9 26.7	2.8 3.4
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 みそ	牛乳	プロッコリー にんじん 大根・ごぼう・ねぎ はくさい・しいたけ うどん・さといも	とうもろこし・きゅうり 大根・ごぼう・ねぎ ねぎ・たけのこ	パン はちみつ 油	ドレッシング 油	686 850	27.8 34.2	22.8 27.6	3.0 3.7
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 みそ・とうにゅう	牛乳 しおこんぶ	にんじん キャベツ・きゅうり こまつな もやし・大根 ねぎ・ごぼう	ねぎ・ごぼう	米 ごま油	ごま油	642 804	27.3 34.1	22.8 26.2	1.9 2.2

◎ 献立は都合により変更するときがあります。  
◎ 0157対策のため生野菜は出しています。

月平均栄養量(小学校中学年)	<b>654</b>	<b>26.2</b>	<b>22.9</b>	<b>2.5</b>
小学校基準栄養量	650	26.0	21.7	2.0
月平均栄養量(中学生)	<b>831</b>	<b>33.3</b>	<b>27.4</b>	<b>3.0</b>
中学校基準栄養量	830	33.2	27.7	2.5