



7月献立表



| 日 | 献立名 | 1群・2群 | 3群・4群 | 5群・6群 | エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) |
|-----------|----------------|--------------------------|-----------------------------|------------------------|---------------------------------|
| | | たんぱく質・無機質 血や肉になる(赤) | ビタミン 体の調子を整える(緑) | 炭水化物・脂質 熱や力の元になる(黄) | |
| 1 (火) | 麦ごはん | | | 米 麦 | 723 29.3 |
| | そばろ丼 | 鶏肉 大豆 卵 | たけのこ 人参 青豆 | 油 砂糖 | |
| | かねんしゅい | あつあげ | 大根 人参 こんにゃく ねぎ | いもち(さつまいも) | |
| 2 (水) | ホットドッグパン | | | ホットドッグパン | 768 28.9 |
| | コーンスープ | ベーコン 牛乳 チーズ | 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン | バター | |
| | ポークフランク | ポークフランク | | | |
| | そえ野菜 | | キャベツ きゅうり | マヨネーズ(卵不使用) | |
| 3 (木) | 麦ごはん | | | 米 麦 | 668 26.1 |
| | じゃがいものみそ汁 | あつあげ みそ | 玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 | じゃがいも | |
| | いわしかぼすレモン煮 | いわしかぼすレモン煮 | | | |
| | かつば漬 | | きゅうり | 砂糖 ごま油 | |
| 4 (金) | 麦ごはん | | | 米 麦 | 829 28.3 |
| | 八宝菜 | 豚肉 うすら卵 かまぼこ | 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし たけのこ しめじ | 砂糖 でんぷん | |
| | マロニーサラダ | ハム | きゅうり キャベツ 人参 | マロニー 砂糖 ごま油 ごま | |
| 7 (月) | 麦ごはん | | | 米 麦 | 843 25.7 |
| | かきたま汁 | 鶏肉 豆腐 卵 | 玉ねぎ 人参 えのき ほうれん草 | でんぷん | |
| | 牛肉とこんにゃくのピリ辛炒め | 牛肉 | こんにゃく しめじ 人参 玉ねぎ にんにくの芽 | 油 砂糖 | |
| 8 (火) | コーンごはん | 七タ献立 ★ | コーン | 米 麦 | 757 25.3 |
| | 天の川スープ | | 豆腐 | 春雨 | |
| | サーモンチーズフライ | サーモンチーズフライ | 小松菜 玉ねぎ 人参 えのき オクラ | 油 | |
| | 七タゼリー | | | 七タゼリー | |
| 9 (水) | コッペパン | こすもす支援 中学部 リクエスト献立 | | コッペパン | 641 26.9 |
| | 肉団子スープ | 肉団子 | 玉ねぎ 白菜 人参 ねぎ | マロニー | |
| | りっちゃんサラダ | ハム 昆布 かつお節 | キャベツ きゅうり 人参 コーン | 砂糖 油 | |
| 10 (木) | 麦ごはん | | | 米 麦 | 788 32.1 |
| | 豆乳みそ汁 | 厚揚げ みそ 豆乳 | 大根 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ | | |
| | たらのたこ焼きソース | たら 青のり かつお節 | 青豆 | 米粉 でんぷん 油 砂糖 | |
| 11 (金) | 麦ごはん | | | 米 麦 | 760 33.9 |
| | 里芋のみそ汁 | 鶏肉 油揚げ みそ | 大根 人参 ねぎ | 里芋 | |
| | ゴーヤーチャンプルー | 焼き豚 豆腐 スクランブルエッグ | 玉ねぎ 人参 ゴーヤ もやし | 砂糖 ごま油 | |
| 14 (月) | ゆかりごはん | | ゆかり | 米 麦 | 654 27.6 |
| | 魚そうめん汁 | 魚そうめん 豆腐 かまぼこ 油揚げ わかめ | 人参 えのき | | |
| | れんこんきんぴら | 鶏肉 天ぷら | 人参 こんにゃく れんこん 青豆 | ごま油 砂糖 ごま | |

R7年度 小林市小林学校給食センター

| 日 | 献立名 | 1群・2群 | 3群・4群 | 5群・6群 | エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) |
|-----------|--------------|-------------------------|---------------------------------------|------------------------|---------------------------------|
| | | たんぱく質・ミネラル 血や肉になる(赤) | 野菜類 体の調子を整える(緑) | 炭水化物・脂質 熱や力の元になる(黄) | |
| 15 (火) | 救給カレー | 防災献立 | | 救給カレー | 732 21.2 |
| | ぎょうざスープ | ぎょうざ | もやし 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 | ごま油 | |
| | ブロッコリーのごま和え | ハム | きゅうり ブロッコリー 人参 コーン | 砂糖 ごま | |
| 16 (水) | 食パン | | | 食パン | 700 29.9 |
| | メープルゼリー | | | メープルゼリー | |
| | カラフル野菜スープ | ウインナー | ズッキーニ 玉ねぎ 人参 ピーマン | じゃがいも | |
| | チーズサラダ | 鶏肉 チーズ | きゅうり キャベツ コーン | 油 砂糖 | |
| 17 (木) | キムタクごはん | 豚肉 | キムチ たくあん ねぎ | 米 麦 ごま油 ごま | 686 20.7 |
| | わかめスープ | ベーコン わかめ 豆腐 | 玉ねぎ 人参 | ごま ごま油 | |
| | フルーツ白玉 | | パイナップル みかん | 白玉 砂糖 ぶどうゼリー いちごゼリー | |
| 18 (金) | 麦ごはん | | | 米 麦 | 701 28.1 |
| | 筑前煮 | 鶏肉 ちくわ | 大根 人参 たけのこ ごぼう 青豆 れんこん ししいたけ こんにゃく | ごま油 砂糖 | |
| | 千切大根のマヨネーズ和え | ツナ | 千切大根 きゅうり 人参 コーン | ごま マヨネーズ(卵不使用) | |



8月献立表



| | | | | | |
|-----------|-----------|----------------------|--------------------------|---------------|-------------|
| 25 (月) | 麦ごはん | | | 米 麦 | 763 28.1 |
| | 豚たま丼 | 豚肉 卵 かまぼこ | 玉ねぎ 人参 たけのこ 青豆 | 油 砂糖 でんぷん | |
| | 莖わかめの酢の物 | ハム 莖わかめ | キャベツ 人参 もやし | 砂糖 ごま | |
| 26 (火) | 赤かぶ青菜ごはん | | 赤かぶ 大根葉 | 米 麦 | 780 27.5 |
| | 大豆のいそ煮 | 大豆 鶏肉 ひじき 天ぷら 厚揚げ | 人参 こんにゃく | じゃがいも 油 砂糖 | |
| | コーンサラダ | 鶏肉 | 大根 人参 ブロッコリー キャベツ コーン | マヨネーズ(卵不使用) | |
| 27 (水) | 黒糖パン | | | 黒糖パン | 842 31.2 |
| | ラビオリスープ | ベーコン ラビオリ | 玉ねぎ 人参 レタス | でんぷん | |
| 28 (木) | チリコンカン | 豚肉 大豆 レッドキドニー | 玉ねぎ 人参 青豆 | じゃがいも 油 砂糖 | 684 22.0 |
| | 麦ごはん | | | 米 麦 | |
| | 春雨スープ | ベーコン | 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ | 春雨 | |
| 29 (金) | ぎょうざ | ぎょうざ | | 油 | 797 30.0 |
| | もやしのナムル | | きゅうり もやし 人参 | 砂糖 ごま油 ごま | |
| | 麦ごはん | | | 米 麦 | |
| 29 (金) | 夏野菜カレー | 豚肉 チーズ | 玉ねぎ 人参 なす かぼちゃ 青豆 | 油 | 797 30.0 |
| | さっぱりツナサラダ | ツナ | ブロッコリー キャベツ 人参 コーン | 砂糖 ごま油 | |
| | いちごクレープ | | | いちごクレープ(卵不使用) | |

※ 天候や材料の都合により、献立や材料を変更することがあります。
 ※ 牛乳は毎日出ます。体をつくるもとになります。残さずしっかりと飲みましょう！