



7月献立表



R6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・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 (月)	米粉パン			米粉パン	742 36.7
	鶏肉のトマト煮	鶏肉 厚揚げ	にんじん たまねぎ 青豆 トマト	じゃがいも バター 砂糖	
	サウザンドレッシングサラダ	ハム	にんじん きゅうり キャベツ コーン カリフラワー	サウザンドレッシング コーン	
2 (火)	コーンご飯 ☆七夕献立シ		コーン	米 バター	846 26.0
	魚そうめん汁	魚そうめん とうふ かまぼこ 油揚げ わかめ	にんじん えのきたけ オクラ		
	星のコロッケ 短冊サラダ		キャベツ だいこん にんじん	コロッケ 砂糖	
	七夕ゼリー			ゼリー	
3 (水)	麦ご飯			米 麦	760 31.1
	マーボー豆腐	豚肉 とうふ	にんじん たまねぎ 青豆 たけのこ 深ネギ	砂糖 ごま油	
	中華サラダ	ささみ	にんじん キャベツ きゅうり もやし	砂糖 ごま油 ごま	
4 (木)	麦ご飯			米 麦	731 27.3
	たまごスープ	ベーコン 卵	にんじん たまねぎ 深ネギ	じゃがいも サラダ油	
	豚肉とこんにゃくのピリ辛炒め	豚肉	こんにゃく ぶなしめじ にんじん たまねぎ にんにくの芽 ピーマン	砂糖 ごま油 サラダ油	
5 (金)	麦ご飯			米 麦	720 28.7
	八宝菜	豚肉 かまぼこ	にんじん はくさい たまねぎ もやし たけのこ	砂糖	
	マロニーサラダ	ハム	にんじん きゅうり キャベツ	マロニー 砂糖 ごま ごま油	
8 (月)	ハンバーガー	照焼チキンパティ		ハンバーガーパン	866 36.9
	根菜つくねスープ	根菜つくね	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ	春雨	
	ツナサラダ	ツナ	にんじん キャベツ きゅうり コーン	マヨネーズ	
9 (火)	麦ご飯			米 麦	748 31.1
	冬瓜スープ	鶏肉 厚揚げ	にんじん 冬瓜 えのきたけ 深ネギ	サラダ油	
	ホイコーロー	豚肉	たけのこ キャベツ たまねぎ ピーマン	砂糖 ごま油 サラダ油	
10 (水)	麦ご飯			米 麦	762 34.5
	さといもの味噌汁	鶏肉 油揚げ	にんじん だいこん 深ネギ	さといも サラダ油	
	ゴーヤーチャンプルー	焼豚 とうふ 卵	たまねぎ にがうり にんじん もやし	砂糖 ごま油	
11 (木)	麦ご飯			米 麦	879 31.4
	野菜スープ	ベーコン	にんじん たまねぎ えのきたけ パセリ	じゃがいも サラダ油	
	鶏肉の甘酢だれ ポイルキャベツ	鶏肉	キャベツ にんじん コーン	砂糖 ごま ごま油	
12 (金)	麦ご飯			米 麦	798 29.3
	肉じゃが	豚肉 がんもどき	にんじん たまねぎ こんにゃく 青豆	じゃがいも 砂糖 サラダ油	
	ミモザサラダ	卵 チーズ わかめ	にんじん きゅうり カリフラワー	たまねぎドレッシング	

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)	
16 (火)	白ご飯			米	829 28.5
	夏野菜カレー	豚肉 チーズ	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ 青豆	サラダ油	
	ブロッコリーサラダ	ツナ	ブロッコリー カリフラワー コーン たまねぎ にんじん	青じそドレッシング	
17 (水)	麦ご飯			米 麦	766 24.9
	中華スープ	ベーコン 卵	にんじん たまねぎ チンゲン菜 コーン	サラダ油	
	ぎょうざ もやしのナムル	ぎょうざ	キャベツ もやし にんじん	砂糖 ごま油 ごま	
18 (木)	キムタクご飯	豚肉	はくさいキムチ 山川きざみ漬け 深ネギ	米 麦 ごま ごま油	715 21.0
	春雨スープ	鶏肉	にんじん ごぼう えのきたけ たまねぎ パセリ	春雨	
	フルーツジュレ		みかん もも パインアップル	いちごゼリー ぶどうゼリー	
19 (金)	麦ご飯			米 麦	729 32.8
	じゃがいものみそ汁	とうふ わかめ	たまねぎ えのきたけ 深ネギ	じゃがいも	
	豚肉のしょうが炒め	豚肉	ぶなしめじ ピーマン たまねぎ	砂糖 サラダ油	



8月献立表



26 (月)	食パン/チョコレートクリーム			食パン チョコレートクリーム	734 27.3
	肉団子スープ	肉団子	にんじん たまねぎ もやし はくさい 深ネギ	マロニー	
	ごまドレサラダ	ツナ	にんじん キャベツ だいこん 青豆	ごまドレッシング	
27 (火)	麦ご飯			米 麦	727 28.1
	豚たま丼	豚肉 かまぼこ 卵	にんじん たまねぎ たけのこ 青豆	砂糖 サラダ油	
	玉ねぎドレッシング和え		キャベツ きゅうり コーン カリフラワー にんじん	たまねぎドレッシング	
28 (水)	麦ご飯			米 麦	750 28.6
	のっぺい汁	とうふ かまぼこ	にんじん だいこん 深ネギ	さといも	
	いわしカボスレモン煮 しょうが和え	いわしカボスレモン煮	ぶなしめじ キャベツ きゅうり にんじん	砂糖	
29 (木)	麦ご飯			米 麦	879 30.4
	ポークハヤシ	豚肉 チーズ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ	バター	
	マカロニサラダ アセロラゼリー	ハム 大豆 いんげんまめ	にんじん キャベツ	マヨネーズ マカロニ アセロラゼリー	
30 (金)	麦ご飯			米 麦	759 27.8
	もずくスープ	卵 とうふ もずく	にんじん たまねぎ えのきたけ 深ネギ		
	豚キムチ	豚肉	白菜キムチ にんじん たまねぎ にら もやし	砂糖 ごま油	

※ 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!