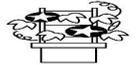




令和6年度7・8月学校給食献立予定表



日 曜	献立名	おもな材料 <small>さいりょう</small>						栄養量 <small>えいようりょう</small>					
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		I材 <small>たんぱく質</small>	脂質	塩分			
		血・筋肉・骨になる食品 <small>ち・きんにく・ほね</small>	体のちようしをとのえる食品 <small>からだ</small>	エネルギーのもとになる食品 <small>しょうじゆん</small>	エネルギーのもとになる食品 <small>しょうじゆん</small>	エネルギーのもとになる食品 <small>しょうじゆん</small>	エネルギーのもとになる食品 <small>しょうじゆん</small>						
1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g				
7月													
1 月	ごはん 牛乳 豚丼の具 即席漬 根菜のみそ汁 メロン	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり ごぼう メロン ねぎ しょうが	米 里芋 砂糖	油	652 813	25.7 30.2	19.4 22.0	2.3 2.9		
2 火	ごはん 牛乳 アジフライ ごぼうサラダ キムチスープ	アジ 豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう ねぎ しょうが 白菜 えのきたけ にんにく	米 砂糖	ごま油 油	632 826	28.9 30.7	21.8 25.7	2.6 3.0		
3 水	コッパン 牛乳 オムレツ マカロニのトマト煮 野菜スープ	卵 豚肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ	パン マカロニ じゃが芋	油	694 812	28.2 33.5	28.2 24.1	2.7 3.3		
4 木	麦ごはん 牛乳 モロの竜田揚げ 切干大根の煮物 豚汁	もろ 豆腐 さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	切干大根 ごぼう 白菜 ねぎ	麦 米 小麦粉 じゃが芋	油 砂糖	674 866	23.1 28.7	19.9 23.5	2.2 2.8		
5 金	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 海藻サラダ セタ汁 セタゼリー	豚肉 鶏肉 ハム なると	牛乳 わかめ	にんじん オクラ ほうれん草	玉ねぎ きゅうり 枝豆 大根 しめじ たけのこ	米 そうめん 砂糖 ゼリー	ドレッシング	628 804	23.6 29.6	16.7 19.8	2.4 3.1		
★セタ汁は、そうめんを天の川に見立てています。お星様のイメージで、オクラが使われています。オクラは夏バテ防止の夏野菜の代表です。味わって食べましょう。★													
8 月													
8 月	ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮付け マカロニサラダ けんちん汁	ちくわ ハム 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	大根 しょうが きゅうり 白菜 ねぎ とうもろこし ごぼう しいたけ	米 マカロニ 砂糖 でん粉 里芋	マヨネーズ 油	618 798	22.8 28.5	18.2 21.7	2.5 3.0		
9 火	ごはん 牛乳 ガパオライスの具 春雨サラダ 荳わかめスープ	豚肉 豆腐 なると	牛乳 荳わかめ	にんじん チンゲンサイ パジル	ズッキーニ 玉ねぎ たけのこ きゅうり しいたけ えのきたけ にんにく しょうが	米 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	636 825	23.7 30.1	20.5 25.2	2.7 3.4		
10 水	食パン 牛乳 夏野菜の Pasta ツナと豆のサラダ フルーツヨーグルトあえ	ベーコン まぐろフレーク 大豆	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ なす にんにく みかん もも	食パン スパゲティ 砂糖	オリーブ油 ドレッシング	632 958	25.2 32.3	16.1 35.6	2.2 3.1		
11 木	麦ごはん 牛乳 揚げねぎまんじゅう チンジャオロースー ほたて入り中華スープ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン にら	たけのこ ねぎ キャベツ もやし しいたけ しょうが にんにく	米 麦 でん粉 まんじゅうの皮	油	746 908	36.8 41.5	25.5 28.6	2.3 2.7		
12 金	ごはん 牛乳 ニシンの照り焼き ごまあえ 肉じゃが	ニシン 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 きぬさや	もやし 玉ねぎ しょうが	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま	673 854	26.1 31.7	19.6 22.5	1.7 2.0		
16 火	ごはん 牛乳 ポークカレー アスパラサラダ 豆乳パンナコッタ	豚肉	牛乳	にんじん アスパラガス	きゅうり キャベツ しょうが にんにく 玉ねぎ とうもろこし	米 じゃが芋 パンナコッタ	油 ドレッシング	668 850	19.6 23.6	21.1 25.2	2.2 3.0		
17 水	ドックパン(コッパン・ウインナー)牛乳 花野菜サラダ ミネストローネ	ウインナー 鶏肉 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ	パン じゃが芋 マカロニ	ドレッシング	663 807	25.7 31.8	25.0 27.7	3.0 3.6		
18 木	麦ごはん 牛乳 カツオフライのみそだれかけ ひじきのサラダ すまし汁	カツオ 鶏肉 豆腐 なると	牛乳 ひじき	にんじん 水菜	枝豆 きゅうり しめじ	米 麦 砂糖	油 ドレッシング	674 851	29.9 36.3	19.5 22.5	2.8 3.2		
★18日は「とちぎ地産地消の日」・19日は「食育の日」です。私たちのふるさと・栃木県産や大田原市産の食品が普段よりも、多く使われていますよ。★													
19 金	ごはん 牛乳 県産豚肉入り餃子 ほうれん草のおひたし マーボー豆腐	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら ほうれん草	もやし たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	米 餃子の皮 砂糖 でん粉	油 ラー油 ごま	654 852	26.4 31.7	22.7 22.5	1.8 2.0		
8 月	夏休みも、1日のスタートである朝ごはんは、毎日必ず食べましょう。その日のエネルギーのもとになる、大切な食事です。												
27 火	ごはん 牛乳 プルコギ もやしと大豆のサラダ 餃子スープ	豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	玉ねぎ もやし きゅうり しめじ たけのこ ねぎ にんにく しょうが	米 餃子の皮	ごま ごま油 油 ドレッシング	648 824	26.5 32.2	22.7 26.6	2.2 2.9		
28 水	ナン 牛乳 キーマカレー にんじんラペ コンソメスープ	豚肉 まぐろフレーク 大豆ミート ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ とうもろこし にんにく キャベツ	ナン じゃが芋 砂糖	油	651 793	29.4 36.2	23.0 27.2	2.8 4.0		
29 木	麦ごはん 牛乳 揚げじゃが芋のそぼろかけ 和風サラダ 沢煮椀 ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	もやし きゅうり たけのこ ごぼう 大根 しいたけ しょうが	米 麦 じゃが芋 砂糖 でん粉	油 ごま ドレッシング	696 904	25.0 31.4	19.9 24.8	2.0 2.5		
30 金	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソース れんこんサラダ わかめのみそ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	大根 れんこん とうもろこし きゅうり ねぎ りんご にんにく	米	ドレッシング	661 846	23.9 29.5	24.6 29.1	2.5 3.1		
計(18回)													
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。						小学生 (中学年)		月平均 基準量	661 650	26.1 26.8	21.4 18.1	2.4 2.0未満	
						中学生		月平均 基準量	844 830	31.6 34.2	25.2 23.1	3.0 2.5未満	



★学校給食費口座振替日 6月分：7月5日(金) 6月分再振替日：7月25日(木)
7月分：8月5日(月) 7月分再振替日：8月26日(月)