



7 月 献 立 表

令和3年

金杉小学校

松伏町学校給食センター

日	曜日	スプーン	こんだて		あか	き	みどり	えいようか	
			しゅしよく	お か ず	ちやにくになるもの	ねつちやからになるもの	からだのちよろしをととのえるもの	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
1	木	○	ちゅうかめん	ひやしちゅうか (スープ・こおり) ぶたにくのちゅうかにもやしのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	めん でんぶん ごまあぶら	もやし だいずもやし きゅうり しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ しいたけ	684	28.3
2	金	○	むぎごはん	チキンのハヤシライス とうもろこし ゴーヤのいためもの	ぎゅうにゅう とうふ いりたまご かつおぶし とりにく ぶたにく	こめ こめあぶら むぎ じゃがいも ハヤシルー デミグラスソース	にら たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく とうもろこし にがり もやし	683	25.8
5	月	○	ごはん	とうがんのスープ むしぎょうざ 2こ マーボーなす	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	こめ こめあぶら でんぶん ごまあぶら	ぎょうざ なす ねぎ にんじん ヒーマン にんにく とうがん こまつな しいたけ	624	22.8
6	火	○	しよくパン	パンプキンポタージュ やきフランクの トマトソース えだまめサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム フランクフルト のむヨーグルト	パン クルトン こめあぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ ポタージュベース トマト マッシュルーム にんにく えだまめ キャベツ にんじん とうもろこし	698	24.2
7★	水	○	うめちりごはん	たなばたじる ほしがたハンバーグの オニオンソース おかかあえ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう しらす かまぼこ ハンバーグ かつおぶし	こめ ごま そうめん こめあぶら ゼリー	うめ キャベツ もやし オクラ にんじん たまねぎ きゅうり	626	25.4
8	木	○	じごなうどん	わかめうどん わかたけしのだ こまつなのあえもの	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ なると わかたけしのだ	めん ごま	にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし	661	30.2
9	金	○	ごはん	なつやすいのみそじる さばのあますあんかけ くきわかめのいために	ぎゅうにゅう なまあげ くきわかめ さばでんぶんつき さつまあげ	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごま こめあぶら	みょうが なす キャベツ かぼちゃ たまねぎ あかヒーマン ごぼう にんじん こんにやく	704	28.0
12	月	○	こめこパン	とりにくのトマトに チーズオムレツ コーンサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー チーズオムレツ	パン じゃがいも こめあぶら ジャム	にんじん たまねぎ さやいんげん マッシュルーム トマト パジル とうもろこし キャベツ きゅうり	645	29.7
13	火	○	むぎごはん	ぶたにくどん きりほしだいこんの あえもの れいとうパインアップル	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ こめあぶら さとう ごま	こんにやく たまねぎ ねぎ あかヒーマン キャベツ しいたけ きりほしだいこん にんじん きゅうり パインアップル	619	23.7
14★	水	○	ごはん	もすくのみそじる かんばちのてりやき ぶたにくときのこの いためもの	ぎゅうにゅう もすく とうふ かんばちのてりやき ぶたにく	こめ じゃがいも こめあぶら でんぶん	ねぎ しめじ えのきたけ こまつな	599	30.9
15	木	○	ちゅうかめん	みそラーメン はるまき チンゲンサイのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく	めん こめあぶら ごまあぶら はるまき	もやし にんじん ねぎ にら メンマ しょうが にんにく きくらげ チンゲンサイ キャベツ とうもろこし	664	24.2
16	金	○	むぎごはん	なつやすいかレー コロコロサラダ りんごシャーベット	ぎゅうにゅう とりにく チーズ とりレバー	こめ むぎ カレールー こめあぶら シャーベット	かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト あかヒーマン なす にんにく だいこん きゅうり	627	19.8


シャーベットは、たべるときにくばりましょう！

へいきん 653 26.1

※献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※(★)印の日に、放送用資料があります。

※「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※「スプーン」は  印のついた日に持ってきましょう。

気温が高く暑い日が多くなりました。体調を整えるためにも、いつも生活リズムをくずさないように気を付けましょう。



はやね→はやおき→あさごはん

冷やし中華のスープと氷について

- ①飯缶の中に、スープと氷が入っています。
- ②飯缶から、スープと氷を取り出します。
- ③氷は袋をあけて、空のバットの中に入れます。(飯缶には入れないでください)
- ④おわんに、氷を盛りつけます。(かぎつきおたまやパンバサミで盛りつけます)
- ⑤スープは、一人一袋ずつ配ります。
- ⑥配られたスープは、氷の入ったおわんにあけて、つけ麺にするか、お皿の上の麺に直接かけてください。(スープ・氷は全部使わなくても大丈夫です)