



# 7・8月 給食献立予定表

R6.6.24発行 小学校  
那珂川町学校給食センター

おもなしょくひん (使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載していません。)

ひ に ち	よ う び	こんだてめい ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。	からだをつくる						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳栄養価含む
			からだのちようしをととのえる		エネルギーになる				
			1群 たんぱくしつ 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 むきしつ 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 くだもの	5群 たんすいかぶつ 米・パン・麵 いも・砂糖	6群 しじつ 油脂	
まい	にち	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
7 / 1	月	ごはん ぶたにくのケチャップいため ひじきのサラダ ワンタンスープ	ぶたにく まぐろツナ ぶたにく	ひじき にんじん にんじん こまつな	たまねぎ ニンニク キャベツ コーン もやし ねぎ キャベツ たまねぎ	こめ はちみつ さとう ワンタンのかわ	あぶら ごまあぶら ごま あぶら	623 24.3 21.0 2.1	
2	火	コッペパン いちごミックスジャム チキンチーズやき スパゲティサラダ まめのチャウダー	とりにく ハム だいす ベーコン	チーズ ピーマン パセリ にんじん にんじん ほうれんそう	いちご りんご キャベツ きゅうり たまねぎ コーン しろいんげんまめ	こむぎこ さとう さとう みずあめ パンこ さとう スパゲティ じゃがいも ルウ	ショートニング あぶら あぶら マーガリン	663 28.3 23.3 2.9	
3	水	むぎごはん なつやさいかレー トマトミートオムレツ サイダーゼリーのフルーツあえ	ぶたにく たまご とりにく	にんじん トマト ピーマン トマト	なす たまねぎ スッキーニ ニンニク しょうが たまねぎ みかん もも パイン レモン	こめ おおむぎ じゃがいも ルウ さとう	あぶら あぶら	690 20.6 22.1 2.3	
4	木	はちみつパン モロフライ タルタルソース はなやさいサラダ やきそば	モロ ハム ぶたにく なんと	だっしふんにゅう あおのり	パセリ ブロccoli にんじん	たまねぎ レモン カリフラワー コーン キャベツ	こむぎこ さとう はちみつ こむぎこ パンこ さとう やきそばめん	ショートニング あぶら あぶら ドレッシング ごま あぶら	709 30.9 24.5 2.7
5	金	【たなばた献立】 ませごはん ごはん ませごはんのぐ ハンバーグわふうソースかけ すましうおめんじる たなばたゼリー	とりにく あぶらあげ とりにく ぶたにく	にんじん トマト	かんびょう ごぼう しいたけ たまねぎ りんご ニンニク しょうが オクラ みかん ぶどう レモン	こめ さとう さとう かたくりこ	あぶら あぶら マーガリン	625 22.5 16.9 2.2	
8	月	ごはん かぼちゃひきにくフライ はるさめサラダ くたくさんとうにゅうじる	ぶたにく ハム なまあげ とうにゅう	かぼちゃ にんじん にんじん	たまねぎ きゅうり もやし だいこん しいたけ ねぎ	こめ パンこ こむぎこ さとう はるさめ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	594 18.5 17.5 2.0	
9	火	ひやしうどん うどん ひやしうどんのぐ めんつゆ ヨーリンチー とうにゅうプリンフルーツあえ	ハム (かつおぶし) とりにく とうにゅう	わかめ にんじん こまつな	きゅうり もやし ねぎ ニンニク しょうが みかん もも パイン	うどん さとう こむぎこ さとう さとう	あぶら ごまあぶら	640 24.6 22.0 3.4	
10	水	むぎごはん のりつくだに いわしのうめに きりほしだいこんのもの どんじる とんじる	いわし あぶらあげ ぶたにく ぶたにく	のり こんぶ にんじん こまつな にんじん にんじん	うめ きりほしだいこん しいたけ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ おおむぎ さとう みずあめ さとう かたくりこ さとう じゃがいも じゃがいも	あぶら あぶら あぶら	620 23.9 19.5 2.5	
11	木	コロッケパン けんさんこむぎまるパン ぶたにくコロッケ・ちゅうのうソース かんびょうサラダ やさいのポトフ	ぶたにく ハム ぶたにく	だっしふんにゅう にんじん フロccoli	たまねぎ かんびょう キャベツ コーン きゅうり だいこん たまねぎ アスパラガス	こむぎこ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	ショートニング あぶら ドレッシング ごま あぶら	615 22.7 25.0 2.6	
12	金	ごはん まーぼーどうふ だいこんとツナのサラダ フローズンヨーグルト	とうふ ぶたにく だいすミート まぐろツナ	にんじん いら わかめ ヨーグルト	ねぎ ニンニク しょうが だいこん きゅうり	こめ さとう かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ドレッシング ごま	734 29.7 22.5 1.7	
16	火	アップルパン ハムチーズピカタ グリーンサラダ マカロニカレースープ	たまご ハム とりにく ベーコン	だっしふんにゅう チーズ にんじん トマト ほうれんそう	りんご キャベツ きゅうり たまねぎ ニンニク	こむぎこ さとう さとう マカロニ	ショートニング あぶら ドレッシング あぶら	590 22.2 23.6 2.4	
17	水	【食育の日献立】 むぎごはん さばしおやき ひじきのもの こんさいごまじる	さば ぶたにく なまあげ だいす あぶらあげ	ひじき にんじん にんじん	しいたけ えだまめ だいこん ごぼう ねぎ	こめ おおむぎ さとう さといも さとう	あぶら ごまあぶら あぶら ごま	683 26.7 28.1 2.0	
18	木	ホットドック コッペパン ウィンナー・ケチャップ ツナとやさいのサラダ つぶコーンスープ れいとうみかん	ウィンナー まぐろツナ ベーコン	だっしふんにゅう トマト フロccoli にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン しろいんげんまめ みかん	こむぎこ さとう さとう ルウ	ショートニング あぶら ドレッシング マーガリン	642 24.0 25.4 3.2	
19	金	第1学期終業式 ～きゅうしょくは ありません～							



あさごはんを きちんと たべましょう！



8 / 28	水	【第2学期始業式】 ごはん ポークカレー くきわかめサラダ ラムネゼリー	ぶたにく	にんじん にんじん あおじそ	たまねぎ ニンニク しょうが りんご キャベツ きゅうり レモン	こめ じゃがいも ルウ さとう こなあめ	あぶら	629 18.5 16.8 2.3
29	木	しょくパン メープルジャム プレーンオムレツ やさいサラダ スパゲティボリタン	たまご ウィンナー	だっしふんにゅう トマト にんじん ピーマン トマト	ごぼう キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	こむぎこ さとう メープル さとう かたくりこ スパゲティ	ショートニング あぶら ドレッシング ごま あぶら	662 22.7 24.1 2.3
30	金	ごはん ひやっこ チンジャオロース わかめのナムル ぎょうざスープ	とうふ ぶたにく ぶたにく とりにく	わかめ にんじん にんじん	だけのこ しょうが きゅうり もやし しいたけ キャベツ しょうが ねぎ	こめ さとう かたくりこ さとう ぎょうざのかわ	あぶら あぶら あぶら	621 24.5 20.0 2.7

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量

エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g

★7.8月の平均栄養量

エネルギー646kcal たんぱく質24.0g 脂質22.0g 塩分2.5g

※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、アスパラガス、きゅうり、トマト、なす、ねぎ、しいたけ、ぶたにく(いちぶ)

