

令和6年07月		小A	予定献立表				中洲小学校
日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他		
1 (月)	【季節の料理】 ごはん 牛乳 かぼちやのそぼろ煮 きゅうりの酢の物 ひじきのり佃煮 冷凍みかん	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛乳 牛肉ミンチ 高野豆腐 塩蔵わかめ しらす干し小 ひじきのり佃煮	たまねぎ かぼちや 冷凍さやいんげん きゅうり キャベツ 冷凍みかん	酒 しょうゆ みりん＊ 水 酢	584	
						21.4	
2 (火)	【リクエスト給食】 キムチラーメン 牛乳 野菜チップス 冷凍黄桃	中華めん じゃがいも 油	豚肉もも 焼き豚 中みそ 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ 味付けしなちく(レトルト) はくさい キムチ にら ごぼう 冷凍黄桃	チキンブイヨン 酒 しょうゆ みりん＊ 水 食塩	597	
						24.7	
3 (水)	【地場産物の使用した料理(なす)】 ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き みょうが入りあえ物 なすのみそ汁	精白米 塩こうじ 上白糖	牛乳 さけ 塩蔵わかめ しらす干し小 豆腐 油揚げ 中みそ 赤みそ	きゅうり キャベツ みょうが たまねぎ にんじん なす ねぎ	酒 しょうゆ 酢 煮干し(だし) 水	533	
						30.9	
4 (木)	【リクエスト給食】 ハンバーガー 牛乳 コンスープ	コッペパン(丸パン スライス横) 上白糖	ハンバーグ冷凍 牛乳 ベーコン 豆腐	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン冷凍 バセリ	ケチャップ ウスターソース みりん＊ 赤ワイン 食塩 こしょう白 しょうゆ チキンブイヨン 水	574	
						25.7	
5 (金)	【地場産物を使用した料理(とうがん)】 玄米入りごはん 牛乳 若鶏の空揚げ キャベツのおかかあえ とうがん汁	玄米 精白米 片栗粉 油	牛乳 若鶏肉ももカツ用 糸がつお 豚肉もも 油揚げ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ 乾しいたけ 冬瓜 ねぎ	食塩 こしょう白 しょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布 水	586	
						24.4	
8 (月)	【七夕にちなんで】 ごはん 牛乳 あじの薬味ソースかけ きんぴら そうめん入りすまし汁	精白米 ごま油 つきこん(やく) 上白糖 そうめん	牛乳 あじ切身 牛肉スライス ちらし蒲鉾	しょうが ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ 乾しいたけ オクラ	食塩 しょうゆ みりん＊ 酒 水 一味 削りぶし(だし) だし昆布	524	
						26	
9 (火)	【リクエスト給食】 牛丼 牛乳 はりはりあえ 冷凍みかん	精白米 サラダ油 糸こんにやく 上白糖	牛肉スライス 牛乳 しらす干し小 刻み昆布	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ 花切りだいこん こまつな しょうが 冷凍みかん	酒 みりん＊ しょうゆ 削りぶし(だし) 水 酢	526	
						20.1	
10 (水)	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 もやしのナムル	精白米 ごま油 上白糖	牛乳 豚肉もも 豆腐 中みそ	キャベツ はくさいキムチ にら りょくとうもやし こまつな にんじん 生きくらげ 白ねぎ にんにく	酒 みりん＊ しょうゆ 酢	521	
						24.7	
11 (木)	ソーイブレッド 牛乳 ボークピンズ 小松菜とコーンのサラダ りんごジャム	ソーイブレッド サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛乳 だいたず ベーコン 豚肉もも レンズ豆水煮 塩蔵わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルームレトルト こまつな だいこん ホールコーン冷凍 りんごジャム	ローリエ 赤ワイン 食塩 こしょう白 ケチャップ ビュレー ウスターソース 水 ノンオイルドレッシングリットル	589	
						26.2	
12 (金)	【リクエスト給食】 カレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛肉スライス 牛乳 海藻ミックス しらす干し小 ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース冷凍 キャベツ きゅうり	赤ワイン 食塩 こしょう白 チキンブイヨン カレールウ ウスターソース ケチャップ 水 しょうゆ 酢	591	
						24.2	
16 (火)	【簡易給食】 スイートポテトパン 牛乳 ぶどうゼリー	スイートポテトパン	牛乳	ぶどうゼリー		452	
						15.5	
17 (水)	【簡易給食】 バターロール 牛乳 豆乳プリンタルト	バターロール 豆乳プリンタルト	牛乳			544	
						17	

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります
※ 特定原材料7品目（卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば）を使用しない献立の日（飲用牛乳を除く）1日 3日 5日 9日 10日