

学校給食献立表

7月のみなさんの給食です。



給献立はこちらをクリック→

平成21年7月分

日/曜	献立名	色			エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g					
		赤 血や肉になるもの	黄 カや体温になるもの	緑 からだの調子をととのえるもの								
1/水	なめし・牛乳・ねぎまスープ・ヨーグルト・こうやどうふのふくめに	牛乳・まぐろ・みそ・こうやどうふ・けずりぶし・ヨーグルト	こめ・さとう	ひろしまな・きょうな・たいこんば・チンゲンサイ・しろねぎ・スイートコーン	602	26.1	3.4					
2/木	こくとうパン・牛乳・すぶた・ポイルキャベツ・ごまドレッシング	牛乳・ぶたにく	こくとうパン・かたくりこ・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごまドレッシングこめ	にんじん・たまねぎ・ピーマン・たけのこ・ほししいたけ・キャベツ	663	25.1	2.1					
3/金	ごはん・牛乳・とうふのカレーに・すましじる・ふりかけ	牛乳・とうふ・牛ひきにく・ぶたひきにく・わかめ・こんぶ・けずりぶし	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ・ふりかけ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・つちしょうが・えのきたけ・あおねぎ	568	22.6	2.2					
6/月	ごはん・牛乳・とりじゃが・れいとうみかん・シーチキンのそぼろに	牛乳・とりにく・けずりぶし・まぐろ	こめ・じゃがいも・こんにやく・さとう	たまねぎ・にんじん・さんどまめ・みかん	661	27.7	1.6					
7/火	げんまいごはん・牛乳・そうめんいりすましじる・のり・いかのてりに・たなぼたゼリー	牛乳・うすあげ・かまぼこ・わかめ・けずりぶし・いか・のり	こめ・げんまい・そうめん・さとう・かたくりこ・たなぼたゼリー	にんじん・チンゲンサイ	568	26.0	2.5					
8/水	ハムピラフ・牛乳・かぼちゃのポタージュ・えだまめコーン・マヨネーズ	牛乳・ハム	こめ・あぶら・バター・こむぎこ・なまクリーム・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・エリンギ・かぼちゃ・パセリ・えだまめ・ホールコーン	628	21.4	2.6					
9/木	ベビーパン・牛乳・スパゲッティミートソース・こなチーズ・フライドポテト・ミニフィッシュ	牛乳・あいびきにく・ミニフィッシュ・チーズ	ベビーパン・スパゲッティ・あぶら・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・にんにく・つちしょうが・トマトケチャップ	712	26.8	2.2					
10/金	ごはん・牛乳・はっぼうさい・わかめのつくだに・フルーツナタデココ	牛乳・ぶたにく・いか・うずらたまご・わかめ・けずりぶし	こめ・あぶら・ごまあぶら・かたくりこ・ナタデココ・さとう	はくさい・にんじん・たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・つちしょうが・つちしょうが・もも・みかん・パイナップル	576	20.7	1.9					
13/月	ごはん・牛乳・あつあげととりにくのみそに・きりぼしだいこんサラダ・わふうドレッシング・のりのつくだに	牛乳・とりにく・あつあげ・みそ・まぐろ・のりのつくだに	こめ・あぶら・さとう・わふうドレッシング	たまねぎ・きゃべつ・にんじん・ピーマン・つちしょうが・きりぼしだいこん	627	24.4	2.1					
14/火	ナン・牛乳・なつやさいのカレーシチュー・ちくわフライ・ヨーグ	牛乳・牛にく・ちくわ・チーズ・ヨーグ	ナン・あぶら・カレーパウダー・こむぎこ・パンこ	かぼちゃ・なす・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんじん・つちしょうが	616	28.5	3.4					
15/水	ひじきごはん・牛乳・ぶたたまじる・ピピピチーズ・じゃがいもいためあげ	牛乳・とりにく・うすあげ・ひじき・ぶたにく・たまご・とうふ・こんぶ・けずりぶし・チーズ	こめ・かたくりこ・じゃがいも・あぶら・バター	にんじん・ほうれんそう・えのきたけ・ピーマン	559	24.0	2.6					
16/木	バーガーパン・牛乳・ようふうふくめに・キャベツソテー・しろみぎかなフライ・パックスソース	牛乳・とりにく・ベーコン・ホキ	バーガーパン・じゃがいも・こむぎこ・パンこ・あぶら	にんじん・ほうれんそう・えのきたけ・ピーマン	718	31.1	3.5					
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	しぼう %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	塩分 g	
平均栄養所要量		624	25.3	28	363	2.5	395	0.44	0.55	30	3.8	2.5
学校給食摂取基準 (中学年)		650	24.0	エネルギーの25~30	330	3.0	130	0.30	0.40	20	6.5	3.0

◀ 前へ 日次給食表 次へ ▶



Last updated: 2009/07/01