



こんだて7月



笠間市立大原小学校

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
ごはん	なつやさいカレーライス	ごはん	ミルクパン	ごはん ぎゅうにゅう
ぎゅうにゅう	(ごはん)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ほしがたメンチカツ
いなだのてりやき	ぎゅうにゅう	えびしゅうまい	チキンのグリル	いらともやしをあえもの
ひじきのいために	かいそうサラダ	ナムル	イタリアンサラダ	たなばたスープ
じゃがいもとうとうのみそしる	ヨーグルト	マーボー豆腐	ミネストローネ	たなばたゼリー
エネルギー (kcal) 食塩 (g)				
622 1.8	652 2.1	657 2.0	646 2.1	641 1.9
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ごはん	ごもくうどん	ごはん	しょくパン チョコレートクリーム	みそそばうどん
ぎゅうにゅう	(ソフトめん)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	(ごはん)
やきぎょうざ	ぎゅうにゅう	イカリングフライ	パンプキンシチュー	ぎゅうにゅう
カラフルチンジャオロース	わかさぎフリッター	ヤーコンのカレーいため	マカロニとブロッコリーのサラダ	ちゅうかあえ
わかめスープ	きりほしだいこんのサラダ	かみなりじる	れいとうりんご	たけのことはるさめのスープ
602 2.0	604 2.2	622 1.9	677 2.3	609 1.9
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
海の日	ごはん	ごはん	こくとうコッパン ぎゅうにゅう	夏休み
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ささみフライ	
	さばのしおやき	ハンバーグのこうみソースがけ	パプリカサラダ	
	しょうがあえ	みずなサラダ	やさいとむぎのコンソメスープ	
	ぶたにくとがんものにも	なつやさいのみそしる	オレンジシャーベット	
	657 2.2	615 2.1	661 2.3	

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
今月の児童の平均値	635	25.4	19.1	2.0
児童(8~9歳)の平均値	650	21~33	14~22	2未満

2023年7月 学校給食材料表 大原小学校

日	曜日	献立	主に体の組織をつくる			主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他調味料
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	ごはん						ごはん		
		牛乳		牛乳						
		いなだのてり焼き	いなだのてり焼き★							
		ひじきのいため煮	とり肉・さつまあげ★	ひじき	にんじん			こんにやく・さとう	油	しょうゆ・みりん
		じゃがいもとうふのみそしる	とうふ・みそ		にんじん・こまつな	しめじ・たまねぎ	じゃがいも		かつおだし	
4	火	ごはん						ごはん		
		牛乳		牛乳						
		夏野菜カレー	ぶた肉		かぼちゃ・にんじん・トマト ピーマン	なす・たまねぎ・しょうが・にんにく			油	ウスターソース・カレールー・ケチャップ
		かいそうサラダ	まぐろ油づけ	かいそう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	油・ごま	しょうゆ・酢	
		ヨーグルト		ヨーグルト★						
5	水	ごはん						ごはん		
		牛乳		牛乳						
		えびしゅうまい	えびしゅうまい★							
		ナムル			こまつな・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・酢	
		マーボーとうふ	ぶた肉・とうふ・大豆・みそ	にんじん・にら	ねぎ・にんにく・しょうが・たまねぎ きくらげ・たけのこ	さとう・でんぶ	油・ごま油	しょうゆ・酒・テンメンジャン トウバンジャン・オイスターソース		
6	木	ミルクパン						ミルクパン		
		牛乳		牛乳						
		チキンのグリル	とり肉		パセリ				オリーブ油	食塩・こしょう・ワイン・オレガノ・バジル
		イタリアンサラダ			にんじん・みずな	キャベツ・きゅうり・とうもろこし				ドレッシング
		ミネストローネ	ベーコン★・いんげん豆	にんじん・こまつな・トマト	たまねぎ	マカロニ・じゃがいも・さとう	油	食塩・こしょう・ケチャップ・コンソメ		
7	金	ごはん						ごはん		
		牛乳		牛乳						
		ほしがたメンチカツ	ほしがたメンチカツ★						油	ソース
		にらともやしのあえもの			にら・にんじん	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ	
		たなばたスープ	なると★	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ・ねぎ	ビーフン	ごま油	中華味・しょうゆ・食塩・こしょう		
		たなばたゼリー				たなばたゼリー★				
10	月	ごはん						ごはん		
		牛乳		牛乳						
		焼きぎょうざ	ぎょうざ★							
		カラフルチンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ	たけのこ・しょうが	でんぶ・さとう	油	酒・食塩・オイスターソース・しょうゆ	
		わかめスープ	とうふ・かまぼこ★	わかめ	にんじん・チンゲンサイ	しめじ・ねぎ	ごま・ごま油	しょうゆ・食塩・中華だし・こしょう		
11	火	ソフトめん						ソフトめん		
		牛乳		牛乳						
		わかさぎフリッター	わかさぎフリッター★							
		きりぼしだいこんのサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	キャベツ・きりぼしだいこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・酢	
		ごもくうどんじる	ぶた肉・油あげ	にんじん・こまつな	ねぎ・だいこん・しいたけ		油	みりん・しょうゆ・食塩・かつおだし		
12	水	ごはん						ごはん		
		牛乳		牛乳						
		イカリングフライ	イカリングフライ★						油	ソース
		ヤーコンのカレーいため	ぶた肉		にんじん・ピーマン	しめじ	ヤーコン・さとう	油	しょうゆ・酒・カレー粉	
		かみなりじる	とうふ・みそ	にんじん・こまつな	だいこん・ねぎ・ごぼう	こんにやく・さとう	油	しょうゆ・かつおだし		
13	木	食パン						食パン		
		チョコレートクリーム						チョコレートクリーム★		
		牛乳		牛乳						
		パンブキンシチュー	とり肉・いんげん豆	牛乳	かぼちゃ・にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	ホワイトルー・コンソメ・食塩・こしょう	
		マカロニとブロッコリーのサラダ		ブロッコリー・にんじん・こまつな	とうもろこし	マカロニ		こしょう・ドレッシング		
		れいとうりんご				りんごコンポート★				
14	金	ごはん						ごはん		
		牛乳		牛乳						
		みそぼろ	ぶた肉・大豆・みそ			にんにく・しょうが・とうもろこし	さとう	油	しょうゆ・みりん	
		ちゅうかあえ			こまつな・にんじん	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・酢	
		たけのこはるさめのスープ	とり肉・なると★	にんじん・チンゲンサイ	しめじ・ねぎ・たけのこ	はるさめ	ごま油	中華だし・しょうゆ・こしょう		
18	火	ごはん						ごはん		
		牛乳		牛乳						
		さばの塩焼き	さばの塩焼き★							
		しょうがあえ			こまつな・にんじん	もやし・キャベツ・しょうが			しょうゆ	
		ぶたにくとがんもの煮もの	ぶた肉・がんも★	にんじん・さやいんげん	だいこん・たけのこ	こんにやく・さとう	油	しょうゆ・みりん・酒		
19	水	ごはん						ごはん		
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグこみソースがけ	ハンバーグ★			たまねぎ・えのきたけ・しょうが にんにく	さとう	油	酒・しょうゆ・みりん	
		みずなサラダ			にんじん・みずな	きゅうり・キャベツ	さとう	ごま油	酢・しょうゆ・食塩	
		夏野菜のみそ汁	生あげ・みそ	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・なす	じゃがいも		かつおだし		
20	木	こくとうコッペパン						こくとうコッペパン		
		牛乳		牛乳						
		ささみフライ	ささみフライ★						油	
		パプリカサラダ			赤パプリカ・黄パプリカ	キャベツ・きゅうり	さとう	油	食塩・酢・こしょう	
		野菜とむぎのコンソメスープ	ベーコン★	チーズ	にんじん・こまつな	たまねぎ	じゃがいも・むぎ	油	食塩・こしょう・コンソメ	
		オレンジシャーベット					オレンジシャーベット★			

※ 物資の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。★は加工食品です。