








# こんだて7月



笠間市立北川根小学校

3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		8日(金) <span style="background-color: yellow;">たなばた給食</span>	
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		にらともやしのあえもの	
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 	
じゃがいもとうふのみそしる		ヨーグルト		マーボーどうふ		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		スパゲティとフロッコリーのサラダ		ちゅうかあえ	
わかめスープ		きりぼ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	
エネルギー (kcal)	食塩 (g)								
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 		こくとうコッペパン 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 <small>蒸域もたべよう</small> 			
		さばのしおやき		ハンバーグのこみソースがけ		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			
エネルギー (kcal)	食塩 (g)								
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 北川根小学校

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・でんぶん	油・ごま油	しょうゆ・酒・テンメシジャン 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	でんぶん・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
スバゲティ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	スバゲティ		こしょう・ドレッシング		
れいとuringご					りんごコンポート★				
14	金	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		みそそば	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★						
		しょうががえ			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					
		さきみフライ	さきみフライ★					油	
		パブリカサラダ			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。