

令和5年度 7月献立予定表

☆給食目標 何でも食べて丈夫になろう

【長子配布】

小城市立三日月小学校

※食品の後の（ ）内は、アレルギー特定原材料7品目の表示です。コンタミについては記載していません。

日曜	献立名	牛乳	赤のなかま 体をつくるものになる	黄のなかま エネルギーのものになる	緑のなかま 体の調子を整える	調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3月	ココア揚げパン	○		★ココアパン(乳)、砂糖、油		ココア	713 24.9
	マゼドアンサラダ		★ロースハム(乳)	じゃがいも、エッグケア	きゅうり、人参、コーン	塩、こしょう	
	夏野菜のポトフ		鶏肉		とうがん、玉ねぎ、ズッキーニ、なす、人参、パセリ	がらスープ、醤油、塩、こしょう、ワイン	
4火	ハヤシライス	○		麦ごはん			710 23.9
	麦ごはん ハヤシルウ		豚肉、★チーズ(乳)、★生クリーム(乳)	じゃがいも、油	玉ねぎ、人参、枝豆、しょうが、にんにく	★ハヤシルウ(乳)、ケチャップ、デミグラスソース、ワイン、塩、こしょう	
	野菜の玉ねぎドレッシングかけ		鶏肉	砂糖、油	キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ	酢、醤油、みりん、塩、こしょう	
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			
5水	ごはん	○		ごはん			587 22.5
	ピビンバ		豚肉	三温糖、ごま油	玉ねぎ、たけのこ、えのき、しょうが、にんにく	醤油、酒、酢、豆板醤	
	ナムル			ナムルドレッシング	もやし、ほうれん草、人参		
	とうがんのスープ		鶏肉	ごま油	とうがん、玉ねぎ、チンゲン菜、人参	がらスープ、塩、こしょう、醤油	
6木	ちらしずし	○	鶏肉、油揚げ、★錦糸卵	ごはん、砂糖、油	ごぼう、にんじん、椎茸、枝豆	塩、酒、醤油、酢	628 22.1
	星型ハンバーグ		ハンバーグ			ケチャップ、ウスターソース、みりん	
	春雨スープ		鶏肉	春雨、油	玉ねぎ、人参、えのき、おくら	がらスープ、塩、こしょう、コンソメ、醤油、酒	
	七夕デザート			七夕デザート			
7金	食パン	○		★食パン(乳)			677 25.5
	白身魚フライ		★白身魚フライ(ホキ)	油		とんかつソース	
	チーズサラダ		★チーズ(乳)	エッグケア	キャベツ、きゅうり、コーン	塩、こしょう	
	オニオンスープ			油	玉ねぎ、人参、えのき、パセリ	がらスープ、塩、こしょう、醤油	
10月	ミルクパン	○		★ミルクパン(乳)			705 27.5
	なすのミートグラタン		豚肉、大豆、★チーズ(乳)	油	なす、玉ねぎ、人参、しめじ、にんにく、トマト	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩、こしょう	
	フライドポテト			フレンチポテト、油		塩	
	野菜スープ			油	玉ねぎ、人参、キャベツ、えのき、パセリ	がらスープ、塩、こしょう、醤油、コンソメ	

日曜	献立名	牛乳	赤のなかま 体をつくるものになる	黄のなかま エネルギーのものになる	緑のなかま 体の調子を整える	調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
11 火	ごはん	○		ごはん			677 25.5
	さばのしょうが煮		★さばのしょうが煮				
	ひじきの炒り煮		鶏肉、ひじき、油揚げ	砂糖、油	玉ねぎ、人参、ごぼう、こんにやく、枝豆	醤油、酒、みりん、だし(かつお節、昆布)	
	みそ汁		わかめ、揚げ豆腐、みそ	じゃがいも	玉ねぎ、人参、えのき	★だし(かつお節、昆布)	
12 水	かしわごはん	○	鶏肉	ごはん、砂糖、油	ごぼう、人参、こんにやく、椎茸、枝豆	醤油、酒、塩	520 21.2
	きつねうどん		★かまぼこ(魚)、油揚げ	★うどん、砂糖	たまねぎ、人参、ねぎ	★だし(かつお節、昆布)、塩、醤油、酒、みりん	
	きゅうりのごま和え			ごま、三温糖	きゅうり、もやし、人参	醤油	
13 木	シシリアンライス	○		ごはん			661 23.7
	ごはん、焼き肉		豚肉	油	玉ねぎ、しめじ、しょうが、にんにく	★焼き肉のたれ(魚)、醤油、酒	
	サラダ、1食エッグケア			1食エッグケア	キャベツ、人参、コーン		
	豆腐のスープ		鶏肉、豆腐	ごま油	大根、人参、玉ねぎ、えのき、ねぎ	がらスープ、塩、こしょう、醤油	
14 金	ピザトースト	○	ウインナー、★チーズ(乳)	★食パン(乳)、油	玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム	ピザソース、塩、ウスターソース	680 27.2
	野菜サラダ		大豆	★和風ドレッシング(魚)	大根、人参、きゅうり、コーン、枝豆		
	ラビオリスープ		ラビオリ		キャベツ、玉ねぎ、人参、パセリ	がらスープ、塩、こしょう、コンソメ、醤油	
18 火	キムタクチャーハン	○	豚肉	麦ごはん、ごま油	★キムチ(魚)、たくあん漬、玉ねぎ、人参	塩、醤油	588 22.9
	春雨の酢の物		鶏肉	春雨、砂糖	きゅうり、人参、レモン	酢、塩、醤油	
	中華スープ		★かまぼこ(魚)		玉ねぎ、人参、もやし、きくらげ、ねぎ	がらスープ、塩、こしょう、醤油、酒、中華味	
19 水	ごはん	○		ごはん			623 27.2
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	でん粉、油	にんにく、しょうが	塩、こしょう、醤油、酒	
	野菜ソテー			油	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン	塩、こしょう、醤油、コンソメ、みりん	
	とうがんのみそ汁		揚げ豆腐、みそ		とうがん、玉ねぎ、ねぎ	★だし(かつお節、昆布)	
20 木	カツカレー	○		麦ごはん			781 24.3
	麦ごはん、とんかつ		とんかつ	油			
	夏野菜カレー		豚肉	油	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、なす、トマト、ピーマン、にんにく	★カレールー(乳)、チャツネ、ケチャップ、ワイン、ウスターソース	
	クラッシュゼリー			アセロラジュレ	★黄桃缶、★パイナップル缶、★みかん缶		