



7・8月給食こんだて予定表

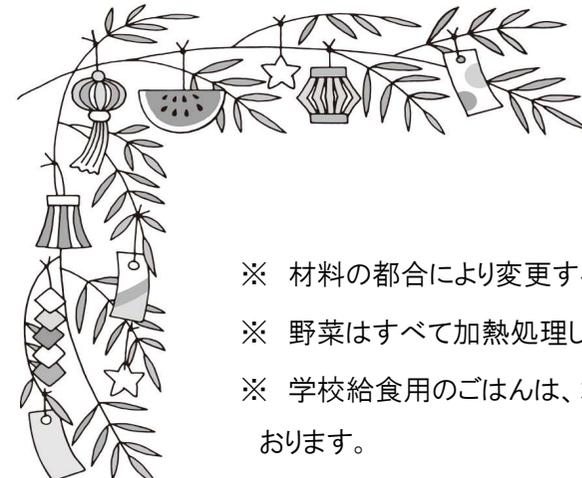
穂積小学校

7月

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ジャージャーめん 牛乳 すき昆布の香味あえ オレンジ	豚ひき肉、みそ、牛乳、すき昆布 	中華めん、サラダ油、かたくり粉、ごま油、砂糖、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、干し椎茸、たけのこ、にら、ねぎ、もやし、オレンジ	626 kcal 29.6 g 17.1 g 2.7 g
2 金	授業参観のため、お弁当の日です。 				
5 月	☆奈良市姉妹都市記念献立☆ ごはん 牛乳 鶏肉の立田揚げ 奈良あえ にゅうめん	牛乳、鶏肉、油揚げ、かつお節、豆腐、かまぼこ、こんぶ	米、かたくり粉、サラダ油、こんにやく、砂糖、そうめん	にんじん、干し椎茸、かんぴょう、奈良漬、玉葱、こねぎ	623 kcal 27.2 g 18.9 g 1.7 g
6 火	黒糖パン 牛乳 中華すいとん 拌三絲	牛乳、豚肉、たまご、ハム	小麦粉、黒砂糖、サラダ油、かたくり粉、はるさめ、砂糖、ごま油	にんじん、たけのこ、ねぎ、ほうれんそう、干し椎茸、もやし、キャベツ	677 kcal 26.9 g 19.5 g 2.8 g
7 水	★七夕献立★ 菜めし 牛乳 星型ハンバーグ照り焼きソース たんざくサラダ 天の川スープ	牛乳、星型ハンバーグ、ハム、チーズ、鶏肉、豆腐、かつお節 	米、麦、サラダ油、砂糖、かたくり粉、マロニエ、星の麩	菜めしの素、だいこん、にんじん、きゅうり、玉葱、ねぎ	654 kcal 28.0 g 19.5 g 2.8 g
8 木	食パン チョコレート 牛乳 白身魚フライ 豆サラダ 夏野菜のミネストローネ	牛乳、白身魚、粉チーズ、白いんげん豆、鶏肉	小麦粉、チョコレート、パン粉、オリーブ油、サラダ油、砂糖、マカロニ、じゃがいも	パセリ、赤ピーマン、枝豆、とうもろこし、にんじん、もやし、きゅうり、玉葱、キャベツ、ズッキーニ、黄ピーマン、にんにく、トマト	632 kcal 29.8 g 18.0 g 2.2 g
9 金	麦ごはん 牛乳 マーボーなす 蒸しぎょうざ 中華スープ	牛乳、豚ひき肉、大豆、みそ、鶏肉 	米、麦、サラダ油、砂糖、かたくり粉	なす、赤ピーマン、黄ピーマン、エリンギ、ねぎ、しょうが、にんにく、餃子、にんじん、たけのこ、もやし、きくらげ	657 kcal 28.0 g 19.0 g 2.4 g
12 月	ポークカレーライス 牛乳 わかめとツナのサラダ ヨーグルト	豚肉、牛乳、ツナ、わかめ、ヨーグルト	米、麦、じゃがいも、バター、砂糖	玉葱、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが、キャベツ	673 kcal 23.5 g 19.2 g 2.4 g
13 火	ソフトフランスパン 牛乳 チーズサラダ グロンテススープ (オランダ) アセロラゼリー	脱脂粉乳、牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ	小麦粉、砂糖、ショートニング、パン粉、じゃがいも、サラダ油	セロリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、さやインゲン、玉葱、キャベツ、アセロラゼリー	625 kcal 25.1 g 20.6 g 3.1 g
14 水	ごはん 牛乳 肉シューマイ ゴーヤの炒め物 わかめ汁	牛乳、ポークシューマイ、生揚げ、豚肉、わかめ、豆腐、煮干し、みそ	米、砂糖、サラダ油、じゃがいも	にんじん、たけのこ、エリンギ、きくらげ、にがり、しょうが、玉葱、だいこん	614 kcal 23.9 g 18.5 g 2.0 g
15 木	五目うどん 牛乳 笹かまぼこの磯辺揚げ 野菜のごまあえ	鶏肉、油揚げ、かつお節、牛乳、笹かまぼこ、あおのり	ソフトめん、小麦粉、サラダ油、砂糖、ごま	ごぼう、にんじん、干し椎茸、たけのこ、ねぎ、ほうれんそう、もやし	604 kcal 29.9 g 17.4 g 2.5 g
16 金	☆土用うしの日献立☆ うなぎのせごはん 牛乳 さやインゲンのごまあえ すまし汁	油揚げ、錦糸玉子、うなぎの蒲焼き、牛乳、鶏肉、とうふ、かつお節、なると	米、砂糖、ごま、サラダ油	干し椎茸、にんじん、枝豆、さやインゲン、キャベツ、ねぎ	638 kcal 26.9 g 20.6 g 2.1 g
19 月	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き のりあえ にらとじゃが芋のみそ汁	牛乳、豚肉、のり、豆腐、煮干し、みそ	米、麦、サラダ油、じゃがいも	しょうが、ほうれんそう、もやし、にら、玉葱、だいこん	655 kcal 28.6 g 21.3 g 2.1 g

8月

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
26 木	パンズパン 牛乳 白身魚フライ グリーンサラダ ワタンスープ ヨーグルト	牛乳、たらフライ (冷)、豚肩 (脂肪なし)、脱脂加糖ヨーグルト	小麦粉、サラダ油、ワタンスープ、ウエーブ、ごま油	キャベツ、きゅうり、パセリ、ほうれんそう、たけのこ (水煮缶詰)、にんじん、ねぎ、きくらげ (乾)、りょくと、もやし、しょうが	667 kcal 31.3 g 19.1 g 3.1 g
27 金	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 しそぎょうざ ほうれん草のナムル	牛乳、豚もも挽肉、木綿豆腐、みそ	米、麦、砂糖、かたくり粉、サラダ油、ごま油、白すりごま	にら、ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく (りん茎)、餃子、しそ (冷)、ほうれんそう、りょくと、もやし	669 kcal 30.2 g 20.7 g 2.2 g
30 月	夏野菜のカレーライス 牛乳 フレンチサラダ 巨峰	豚モモ (脂肪なし)、牛乳、ボンレスハム	米、麦、有塩バター、じゃがいも、サラダ油、砂糖	にんじん、玉葱、日本かぼちゃ、なす、青ピーマン、にんにく (りん茎)、しょうが、キャベツ、とうもろこし、缶詰 (ホホ)、パセリ、ぶどう	643 kcal 23.1 g 18.2 g 2.3 g
31 火	チーズパン 牛乳 ハンバーグラタトゥーユ添え 野菜スープ ブルーベリーゼリー	プロセスチーズ、牛乳、国産鶏胸肉ハンバーグ (冷)、いんげんまめ (ゆで)、大豆 (冷)、ショルダーベーコン、鶏若鶏肉胸 (皮なし)	小麦粉、サラダ油、三温糖、じゃがいも	玉葱、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、トマト、にんにく (りん茎)、キャベツ、にんじん、セロリー、パセリ、ブルーベリーゼリー Fe	650 kcal 28.9 g 19.9 g 2.7 g



- ※ 材料の都合により変更する場合があります。
- ※ 野菜はすべて加熱処理しております。
- ※ 学校給食用のごはんは、郡山産の米「あさか舞」を使用しております。

