



7月こんだてひょう (小学校)



令和6年度

浜波市学校給食センター

日 曜	献 立 名	アレルギー 対応食	食 品 名					
			主に体をつくるものになるもの		主に体の調子を整えるものになるもの		主にエネルギーのもとになるもの	
1 月	ごはん 牛乳 千草焼き きりぼ だいこん いた する 切干し大根のキムチ炒め じゃがいものみそ汁		ぶた肉 みそ 卵	牛乳 煮干し粉 わかめ	にんじん にら	にんにく もやし たまねぎ 切干し大根 白菜キムチ キャベツ えのきたけ ねぎ	米 コーンスターチ じゃがいも さとう	ごま油
2 火	ごはん 牛乳 サバの塩焼き そくせき づ ちくげんに 即席漬 筑前煮		サバ とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり しょうが しいたけ こんにゃく れんこん ごぼう	米 さとう じゃがいも	ごま油
3 水	ごはん 牛乳 揚げギョウザ あおな まーぼー 青菜のごまひたし 麻婆なす		ぶた肉 とうふ	牛乳	小松菜 にんじん にら	もやし ねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ なす キャベツ	米 さとう ギョウザの皮 コーンスターチ	ごま 油 ごま油
4 木	こめこ ぎゅうにゅう 米粉パン 牛乳 ワカサギのフリッター コールスローサラダ ミネストローネ		ワカサギ ぶた肉 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト パセリ	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ スズキニ しめじ	米粉パン 小麦粉 じゃがいも マカロニ	コールスローディング 油
5 金	ごはん 牛乳 星型ハンバーグのケチャップソース ごしき おおかど じる たなばた 五色あえ 大門そうめん汁 セタデザート		とり肉 ぶた肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 こんぶ 煮干し粉	トマト 小松菜 にんじん	たまねぎ もやし しいたけ ねぎ	米 さとう コーンスターチ そうめん セタデザート	ごま
8 月	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれかけ くき 荻わかめのサラダ じゃがいものそばろ煮		厚揚げ ぶた肉	牛乳 茎わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ こんにゃく しいたけ グリンピース	米 じゃがいも さとう コーンスターチ	ごま 中華ドレッシング
9 火	ごはん 牛乳 サケの雪たまねぎマリネ あ づ ちき する 合わせ漬 雪たまねぎのみそ汁		サケ とうふ 油揚げ みそ	牛乳 煮干し粉	赤バブリカ にんじん 青ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ 福神漬 黄バブリカ	米 じゃがいも でんぶん さとう コーンスターチ	油
10 水	ごはん 牛乳 シシャモフライ きんぴらごぼう ワンタンスープ		ぶた肉 ベーコン	牛乳 シシャモ	にんじん さやいんげん にら	ごぼう こんにゃく キャベツ たまねぎ しいたけ	米 ワンタンの皮 さとう パン粉 ごま 小麦粉	ごま油 ごま 油
11 木	レーズンパン 牛乳 にくだんご 肉団子 ポテトサラダ フルーツカクテル		とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン みかん 黄桃 パインアップル	レーズンパン さとう じゃがいも カクテルゼリー	マヨネーズ
12 金	ごはん 牛乳 イワシの生姜煮 ごもくにまめ たまご 五目煮豆 ●卵とじ	○	イワシ ぶた肉 大豆 卵 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが こんにゃく たまねぎ しめじ	米 さとう じゃがいも	
15 月	うみ ひ 海の日							
16 火	ごはん 牛乳 卵焼き うめ ぎゅうにゅう たまご や にらのナムル 夏野菜の豚汁		卵 ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	梅 もやし たまねぎ スズキニ にんにく ねぎ なす	米 さとう ごま じゃがいも	ごま油
17 水	ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ はるさめ あつあ だいず に 春雨あえ 厚揚げと大豆のうま煮		ちくわ 大豆 ぶた肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	もやし きゅうり たまねぎ しめじ	米 さとう 天ぷら粉 じゃがいも 春雨	油 ごま油
18 木	ごはん 牛乳 コッペパン・いちごジャム ほし おうじさま コロケ 星の王子様のサラダ シンデレラのスープ		とり肉	牛乳	赤バブリカ かぼちゃ ブロッコリー にんじん	たまねぎ きゅうり コーン	コッペパン いちごジャム じゃがいも パン粉 マカロニ 小麦粉 米粉	フレンチドレッシング 油
19 金	ごはん 牛乳 とり肉とレバーのレモンじょうゆからめ じる かたぬ コーンあえ けんちん汁 型抜きチーズ		とり肉 ぶたレバー とうふ	牛乳 煮干し粉 チーズ	小松菜 にんじん	しょうが もやし レモン コーン だいこん たまねぎ こんにゃく ねぎ	米 でんぶん さとう	油 ごま油
22 月	ごはん 牛乳 イワシの梅煮 うめの わかめあえ 韓国風肉じゃが		ぶた肉 イワシ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん にら	梅 キャベツ にんにく たまねぎ こんにゃく しめじ	米 さとう じゃがいも	油
23 火	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き さんしよく なつ や さい 三色ひたし 夏野菜のハヤシライス		とり肉 ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん トマト	キャベツ にんにく たまねぎ スズキニ なす	米 さとう じゃがいも	油

今月の地場産食材の紹介



※献立は都合により変更になることがあります。

今月の平均栄養価			
	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
基準	650kcal	21~33g	350mg
平均	637kcal	23.7g	356mg