



令和3年度 7月・8月学校給食献立表



○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰小学校

日	曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価		
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g
1	木	むぎごはん	ピビンバ わかめスープ アセロラゼリー	こめ むぎ セリー さとう はるさめ おわらふ あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく とうふ たまご わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ にんにく しょうが もやし キムチ エノキ	633	23.6	2.8
2	金	むぎごはん	いわしのおかか こまつなごまあえ けんちんじる	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも あぶら ごま	いわし とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ キャベツ もやし こんにやく 干しいたけ ごぼう	610	23	2
5	月	むぎごはん	さらうどん ごぼうとツナのサラダ うめぼし	こめ むぎ でんぷん あげめん あぶら エッグケアマヨネーズ	ぶたにく ツナ てんぷら いか ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ たけのこ コーン たまねぎ しょうが キャベツ うめぼし ごぼう	642	22.9	2
6	火	ごはん	ほしのコロケ きんぴらごぼう うおそうめんじる たなばたゼリー	こめ パンこ さとう じゃがいも セリー あぶら	ぎゅうにく とうふ うおそうめん わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こんにやく しめじ たまねぎ ごぼう	631	18.6	2.1
7	水	キャロットパン	てりやきハンバーグ ビーンズサラダ コーンスープ	パン さとう じゃがいも あぶら	とりにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ きゅうり レモン たまねぎ コーン キャベツ	698	27.6	2.3
8	木	むぎごはん	チンジャオロース やきぎょうざ ちゅうかスープ	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ あぶら	ぎゅうにく とうふ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ きピーマン ピーマン たまねぎ にんにく しょうが ほしいたけ たけのこ	608	22.8	2.1
9	金	むぎごはん	いわしのうめのかあげ かぼちゃのそぼろに かみなりじる	こめ むぎ パンこ でんぷん さとう あぶら	いわし とうふ あぶらあげ とりにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ たまねぎ ほしいたけ えだまめ しょうが ごぼう こんにやく しめじ	635	21.9	2.4
12	月	むぎごはん	ささみチーズフライ ゆずあえ スタミナぶたじる	こめ むぎ パン粉 じゃがいも あぶら	とりにく ぶたにく みそ とうふ かつおぶし チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ こまつな にんにく ゆず しょうが キャベツ	688	28.4	2.2
13	火	むぎごはん	なつやさいカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら	とりにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ ピーマン たまねぎ なす しょうが にんにく みかん パイン おとう	686	21.1	1.4
14	水	ミルクパン	なすのミートソーススパゲティ クロダマルサラダ	パン スパゲティ さとう あぶらアーモンド	ぎゅうにく ぶたにく クロダマル ツナ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり なす コーン レモン	609	26.9	2.6
15	木	ごはん	ツナマヨオムレツ ひじきのいために とうがんスープ れいとうミカン	こめ さとう あぶら マヨネーズ	たまご あぶらあげ ツナ とりにく ひじき わかめ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ たまねぎ とうがん こんにやく みかん	649	23.1	2.2
16	金	むぎごはん	さばのかばやきふう そくせきづけ なすのみそしる	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら	さば みそ とうふ あぶらあげ こんぶ わかめ ぎゅうにゅう	ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが なす	655	24.3	2.5
19	月	たかなごはん	とりにくのレモンソースやき こまつなのおひたし はるさめスープ	こめ おわらふ さとう はるさめ あぶら	とりにく かつおぶし しらすほし わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ レモン エノキ キャベツ たかなづけ	602	25.1	2.5
20	火	むぎごはん	ハヤシライス ハムサラダ アイスクリーム	こめ むぎ こむぎこ あぶら バター アイスクリーム	ぎゅうにく ハム チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ エリンギ えだまめ レモン にんにく キャベツ きゅうり	688	21.6	1.6
25	水	むぎごはん	キーマカレー パインサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく ぎゅうにく レンズまめ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト たまねぎ にんにく キャベツ しょうが きゅうり パイン	665	23.3	1.3
26	木	むぎごはん	さばのしおこうじやき じゃがいものきんぴら なすのみそしる	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	さば みそ てんぷら とうふ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ こんにやく たまねぎ なす	659	23.5	2.4
27	金	むぎごはん やさしいふりかけ	ぶたにくとやさいのもの レモンあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	ぶたにく かつおぶし てんぷら ぎゅうにゅう	にんじん いんげん キャベツ たまねぎ ほしいたけ きゅうり ごぼう こんにやく レモン	600	20.5	1.8
30	月	むぎごはん	マーボーあつあげ パンサンスー	こめ むぎ さとう はるさめ でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	あつあげ ハム ぶたにく あかだしみそ たまご ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ ほしいたけ にんにく たけのこ しょうが キャベツ	718	27.7	2
31	火	コーンライス	タンドリーチキン ドレッシングサラダ トマトスープ	こめ あぶら バター	とりにく ひよこまめ ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ たまねぎ にんにく しょうが セロリ コーン キャベツ きゅうり レモン	618	25.2	2.6

お家の方といっしょに読みましょう！ 食育だよ

ごはん まあだ!?

この食品は、全国の学校栄養士さんが考えた備蓄品です！

ミニ 給食用備蓄食の体験を考えています！

さまざまな場所で災害が起こっている昨今、「備える」ことの大切さが広がってきています。そこで、学校給食の取り組みとして、給食用の備蓄食を食べてみる体験学習を考えております。今回は、備蓄できる食品に触れ、味わい、体験していただくことを目的としています。この取り組みは9月1日の「防災の日」に実施予定です。この日の献立は、パンやスープなども一緒に食べるように考えております。おうちの備蓄についても、この機会に考えてみませんか？よろしくお願いいたします。