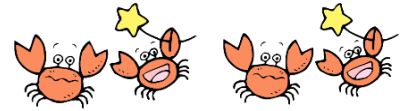




令和4年度 7・8月学校給食献立表



○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	金	むぎごはん	まめのドライカレー ツナサラダ レモンゼリー	こめ むぎ こむぎこ ゼリー あぶら	ぎゅうにく ふたにく ツナ だいす いんげんまめ あかえんどうまめ あおえんどうまめ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト にんにく きゅうり たまねぎ キャベツ コーン しめじ レモン	646	24.4	1.2
4	月	ざっこくごはん	いわしのうめに ひじきのいためもの しらたまじる	こめ ざっこくミックス さとう しらたまもち あぶら	いわし とりにく てんぷら ひじき ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ こまつな こんにゃく たまねぎ ほししいたけ	579	20.9	2.2
5	火	しょくパン	オムレツ ラタトゥイユ コーンスープ	パン じゃがいも さとう あぶら	ベーコン たまご とりにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ ピーマン きピーマン セロリ ブッキーニ にんにく コーン なす たまねぎ	596	24.3	3.1
6	水	むぎごはん	あつあげのちゅうかに クロダマルサラダ	こめ むぎ でんぷん さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	ふたにく ツナ あつあげ クロダマル わかめ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たけのこ しょうが たまねぎ きゅうり コーン しめじ	632	23.5	1.5
7	木	ごはん	ほしのコロッケ きりぼしだいこんのいために うおそうめんじる たなばたゼリー	こめ さとう じゃがいも パンこ ゼリー あぶら	あぶらあげ うおそうめん とうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな ほししいたけ たまねぎ しめじ きりぼしだいこん	633	17.9	2.5
8	金	たかなごはん	さばのくみそあんかけ こまつなのごまあえ かみなりじる	こめ むぎ さとう あぶら ねりごま ごま	さば こめみそ あぶらあげ とりにく とうふ あわせみそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん なら こまつな たまねぎ こんにゃく もやし なす たかなづけ	645	29	3
11	月	むぎごはん	ふたにくとやさいののもの おかかあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ふたにく てんぷら かつおぶし しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな こんにゃく ほししいたけ たまねぎ キャベツ コーン ごぼう	584	21.4	1.9
12	火	ミルクコッペパン	スタミナスパゲティ アーモンドサラダ フローズンおうとう	パン スパゲティ さとう あぶら アーモンド	ぎゅうにく ハム ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン たまねぎ セロリ コーン しょうが キャベツ きゅうり にんにく とうとう	617	25.7	2.5
13	水	ごはん かなぎつくだに	ゴーヤチャンプルー しるピーフン	こめ ピーフン さとう あぶら ごまあぶら	ふたにく あつあげ ベーコン かなぎ ぎゅうにゅう	にんじん ながり チンゲンサイ しめじ しょうが たまねぎ	605	22.7	2.2
14	木	むぎごはん	あじのかばやきふう うめあえ けんちんじる	こめ むぎ でんぷん さとう じゃがいも あぶら	あじ とりにく かつおぶし とうふ くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こんにゃく きゅうり ごぼう ほししいたけ キャベツ ばいにく しょうが	608	23.5	2.4
15	金	むぎごはん	マーボーなす とうがんスープ ヨーグルト	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら	ふたにく こめみそ とりにく あかだしみそ うずらのたまご ヨーグルト わかめ ぎゅうにゅう	にんじん なら ねぎ しょうが にんにく とうがん なす たまねぎ	606	24.1	1.9
19	火	ワンローフパン	とりにくのレモンソースかけ パンプキンサラダ トマトスープ	パン さとう でんぷん じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	とりにく ハム ベーコン ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ トマト たまねぎ キャベツ えだまめ セロリ コーン レモン	643	28.3	3.5
20	水	むぎごはん	なつやさいのカレー あんにんフルーツ	こめ むぎ じゃがいも あんにんどうふ こむぎこ バター あぶら	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ ピーマン にんにく なす たまねぎ しょうが パイン あまなつ とうとう	659	18.3	1.4
25	木	むぎごはん	ビビンバ ちゅうかふうコーンスープ ムース	こめ むぎ さとう でんぷん ムース あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ あかピーマン もやし キムチ にんにく たまねぎ エノキ コーン しょうが	628	23.4	2.7
26	金	むぎごはん	さばのにつけ そくせきづけ さわにわん	こめ むぎ さとう あぶら	さば とうふ ふたにく こんぶ ぎゅうにゅう	しょうが きゅうり エリンギ キャベツ こんにゃく たけのこ ごぼう ほししいたけ ゆず	603	21.6	2.9
29	月	むぎごはん	かぼちゃのそぼろに なすのみそしる いりこアーモンド	こめ むぎ さとう でんぷん アーモンド あぶら	とりにく きなこ あわせみそ とうふ あぶらあげ いりこ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん かぼちゃ ほししいたけ しょうが たまねぎ なす	595	22.6	2.1
30	火	ワンローフパン	しろみざかなのピザソースかけ ポテトサラダ ジュリエンヌスープ	パン さとう パンこ マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら	ホキ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト きゅうり にんにく キャベツ たまねぎ	619	23.8	2.9
31	水	むぎごはん	マーボーとうふ パンサンスー	こめ むぎ はるさめ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	あつあげ たまご ハム ふたにく ぎゅうにく あかだしみそ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	679	26.4	2.3

7月・8月のこんだて

7月4日・8月26日 わしょくのひ
 7月7日 ぎょうじしょく「たなばた」
 7月19日 とうほうこんだて(しょくいんのひ)「なつやさい」



今日のうまか〜!とうほうしょくざい

こめ チンゲンサイ
 ほししいたけ こめみそ
 あわせみそ こいくちしょうゆ

