



# 7月 学校給食予定献立表



古河市立古河第一小学校

令和3年

日	こんだてめい	おもなざいりょうめい			たんぱく質 g
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちようしをととのえるのもとになる	
1 (木)	ごはん 牛乳 しょうろんぼう1・2年①, 3~6年・職員②	ごはん でんぶん こむぎこ ごまあぶら はるさめ	牛乳 ぶたにく	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	716 24.7 2.2
	マーボー豆腐	さとう でんぶん ごまあぶら	とうふ ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ ねぶかねぎ にんじん しいたけ には	
	もやしのナムル	さとう ごま あぶら		もやし にんじん ほうれんそう	
2 (金)	ミニミルクパン 牛乳 チキンピカタ	ミルクコッペパン さとう パンこ でんぶん こむぎこ	牛乳 たまご チーズ とりにく	パセリ	684 23.1 2.9
	トマトスープパスタ	マカロニ オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ エリンギ ぶなしめじ トマト ズッキーニ	
	フライドポテトのりあえ	じゃがいも あぶら ごま	あおさ		
5 (月)	ごはん 牛乳 あじのさんがわふうあんかけ	ごはん あぶら パンこ でんぶん	牛乳 あじ たら たまご	たまねぎ ごぼう たけのこ にんじん ねぶかねぎ	614 22.1 2.5
	きりぼしだいこんのいために	さとう あぶら	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん	
	とうふとあぶらあげのみそしる パインコンポート	さとう	とうふ あぶらあげ	ねぶかねぎ パインアップル	
6 (火)	ごもくうどん(ソフトメン ごもくじる) 牛乳	ソフトメン あぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ なると	にんじん ねぶかねぎ	644 21.9 2.8
	ちくわのこうみてんぶら1・2年①, 3~6年・職員②	てんぶらこ ごま あぶら			
	フルーツしらたま	しらたま さとう		もも パインアップル	
7 (水) <small>たなばた こんだて</small>	ごはん 牛乳 ほしがたハンバーグデミグラスソース	ごはん さとう	牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ	683 23.0 2.5
	たなばたじる	でんぶん	たら なると わかめ	にんじん オクラ ぶなしめじ ねぶかねぎ	
	カラフルサラダ さんしょくゼリー	さとう	とうにゅう	ブロッコリー きゅうり たまねぎ とうもろこし あかピーマン なつみかん(かじゅう)	
8 (木)	ごはん 牛乳 さばのスタミナやき	ごはん さとう	牛乳 さば	にんにく	656 24.9 2.4
	ひじきとだいずのいそに	さとう あぶら	ひじき さつまあげ だいず	にんじん えだまめ	
	かんぴょうのたまごとじスープ	でんぶん	とうふ たまご	かんぴょう にんじん ほうれんそう えのきたけ しいたけ	
9 (金)	こくとうパン 牛乳 ローズボークキャベツメンチカツ(ソース)	こくとうパン パンこ さとう こむぎこ	牛乳 ぶたにく	キャベツ たまねぎ	641 21.0 2.7
	ラタトゥイユ	さとう		たまねぎ なす ズッキーニ かぼちゃ にんにく トマト	
	アルファベットスープ	マカロニ あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	
12 (月)	にしよくごはん(ごはん とりそぼろ いらたまご) 牛乳	ごはん さとう	牛乳 とりにく だいず たまご	しょうが にんにく	640 26.9 2.8
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ わかめ	にんじん ねぶかねぎ	
	ほうれんそうのごまあえ	さとう ごま		ほうれんそう にんじん	
13 (火)	しおラーメン(ソフトメン しおラーメンスープ) 牛乳	ソフトメン あぶら	牛乳 ぶたにく とりにく なると	しょうが にんにく にんじん もやし ねぶかねぎ メンマ	666 20.2 3.3
	はるまき	でんぶん はるさめ こむぎこ さとう	とりにく	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ	
	フルーツゼリーあえ	さとう		みかん パインアップル	
14 (水)	なつやさいカレーライス(むぎごはん なつやさいカレー)	むぎごはん あぶら	とりにく	かぼちゃ たまねぎ なす えだまめ にんじん トマト しょうが にんにく	675 20.8 2.3
	牛乳 ミニオムレツ	さとう あぶら でんぶん	牛乳 たまご ウインナー	にんじん とうもろこし グリンピース	
	イタリアンサラダ	さとう あぶら		キャベツ ブロッコリー きゅうり	
15 (木)	ごはん 牛乳 いかのかりんあげ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	牛乳 いか		629 23.1 2.7
	じゃがいものときに	じゃがいも さとう	かつおぶし		
	はんぺんのすましじる	ふ	はんぺん とうふ	にんじん ねぶかねぎ ぶなしめじ	
16 (金)	ミートサンド(コッペパン ミートサンドのぐ) 牛乳	コッペパン あぶら パンこ さと う	牛乳 ぶたにく だいず	にんにく にんじん たまねぎ トマト	650 24.5 2.8
	ジュリエンスープ	あぶら	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー とうもろこし	
	ブルーベリーヨーグルトあえ	さとう	ヨーグルト なまクリーム	ブルーベリー ナタデココ	
19 (月)	ごはん 牛乳 とりにくのからあげユーリンチソース	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 とりにく	しょうが にんにく ねぶかねぎ	697 25.6 2.4
	もやしのこうみいため	あぶら でんぶん	ぶたにく	もやし しょうが にんにく チンゲンサイ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん ごまあぶら	たまご	たまねぎ とうもろこし きくらげ	
20 (火)	サラダうどん(ひやしめん サラダめんぐ パックめんつゆ) 牛乳	ソフトメン	わかめ	キャベツ きゅうり にんじん もやし	659 26.0 3.4
	えだまめいりすりみ②	でんぶん さとう やまいも	ぎょにくすりみ たまご	えだまめ	
	かぼちゃのそぼろに シュークリーム	さとう こむぎこ	とりにく たまご	かぼちゃ	
<p>物資の都合により献立の内容が変更になることがあります。 使用量の少ない食品は、材料名を記載していません。詳細な内容が必要な場合は、お問い合わせください。</p>				給食回数   4回 平均	661 23.4 2.7