

7月 学校給食予定献立表



古河市立古河第一小学校

令和4年

日	こんだてめい	おもなざいりょうめい			エネルギー kcal たんぱく質g 食塩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もとになる	おもにからだのちようしきとどのえるもとになる	
1 (金)	パンパン 牛乳 ツナオムレツ	パン さとう でんぷん マヨネーズ	牛乳 たまご ツナ	パンアップル たまねぎ	600 21.1 2.6
	ラタトゥイユ	さとう オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ なす ズッキーニ かぼちゃ にんにく トマト パプリカ	
	キャベツとベーコンのコンソメスープ	あぶら	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん	
4 (月)	ごはん 牛乳 ほっけのいそのかおりやき	ごはん ごま	牛乳 ほっけ あおさ		622 26.8 2.7
	どうふのうまに	でんぷん ごまあぶら さとう	ぶたにく どうふ	にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	
	もやしとコーンのサラダ	あぶら さとう		もやし どうもろこし	
5 (火)	きつねうどん(ソフトめん きつねじる) 牛乳	ソフトめん	牛乳 とりにく あぶらあげ なた	たまねぎ こまつな	642 26.7 2.9
	ささかまぼこのおちゃころもあげ	てんぷらこ あぶら	ささかまぼこ		
	かぼちゃのそぼろに	さとう	とりにく	かぼちゃ	
6 (水)	ごはん 牛乳 キャベツとぶたにくのいためもの	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく	キャベツ たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	618 24.1 2.0
	だいごんのナムル	ごま ごまあぶら さとう		だいごん にんじん きゅうり	
	ちゅうかたまごスープ	でんぷん	たまご	たまねぎ たけのこ えのきたけ にんじん	
7 (木)	【七夕献立】				655 23.0 2.5
	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース)	ごはん パンこ こむぎこ あぶら	牛乳 あじ		
	きゅうりとくわがめめのサラダ	さとう あぶら	くわがめ	きゅうり だいごん	
たなばたじる たなばたゼリー	でんぷん さとう	たら なた わがめ	にんじん オクラ しめじ ねぶかねぎ ナタデココ		
8 (金)	ホットドック(きりこみコッペパン ウィンナー) はっこうにゅう	パン さとう	はっこうにゅう ウィンナーソーセージ	ブルーベリー	615 22.6 2.8
	フライドポテトのりあえ	じゃがいも ごま あぶら	牛乳 あおさ		
	コーンポタージュ	あぶら	とりにく 牛乳	どうもろこし たまねぎ パセリ	
11 (月)	チキントマトカレーライス(おぎごはん チキントマトカレー) 牛乳	おぎ ごはん じゃがいも あぶら	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん トマト りんご しょうが にんにく	744 19.5 3.0
	ひじきのわふうごまサラダ	さとう ごまあぶら ごま	ひじき	キャベツ きゅうり にんじん もやし	
	パンヨーグルトあえ	さとう	ヨーグルト なまクリーム どうにゅう かんてん	パンアップル りんご ぶどう もも	
12 (火)	みそラーメン(ソフトめん みそラーメンスープ)	ソフトめん ごまあぶら	ぶたにく なた	にんじん ねぶかねぎ もやし どうもろこし しょうが にんにく	586 26.4 2.8
	牛乳 いかのかりんあげ	でんぷん あぶら さとう ごま	牛乳 いか		
	わかめのおひたし	ごま	わかめ かつおぶし	キャベツ きゅうり	
13 (水)	ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース	ごはん パンこ あぶら さとう でんぷん	牛乳 とりにく だいたい ぶたにく たまご	たまねぎ	646 24.5 2.7
	きりぼしだいごんのいために	さとう あぶら	とりにく	きりぼしだいごん にんじん さやいんげん	
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	どうふ わがめ	にんじん ねぶかねぎ	
14 (木)	ごはん 牛乳 すぶた	ごはん さとう でんぷん あぶら	牛乳 ぶたにく	ヤングコーン たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン しょうが	708 22.1 2.0
	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごま ごまあぶら		キャベツ きゅうり	
	フルーツあんじん	さとう	にゅう	もも パンアップル	
15 (金)	シュガートースト 牛乳 さかなのナゲット1・2年①、3~6年・職員②	パン マーガリン さとう あぶら	牛乳 あじ さかなのすりみ だいたい	たまねぎ	612 19.1 2.4
	イタリアンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン	
	ミネストローネ	あぶら じゃがいも	ウィンナー	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト	
18 (月)	海の日 うみ ひ				
19 (火)	スパゲッティミートソース(スパゲッティ ミートソース) 牛乳	スパゲッティ オリーブオイル あぶら さとう	牛乳 ぶたにく だいたい チーズ	たまねぎ にんじん なす	640 25.6 2.0
	コールスローサラダ	あぶら さとう	たまご	キャベツ にんじん どうもろこし	
	フルーツゼリーあえ	さとう		あまなつみかん りんご みかん	
20 (水)	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに	ごはん でんぷん あぶら さとう	牛乳 とりにく	レモン	667 24.1 2.5
	キャベツのごまあえ	ごま さとう		キャベツ にんじん	
	どうふのみそしる		わかめ どうふ あぶらあげ	にんじん ねぶかねぎ こまつな	

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。