

令和5年

7月 学校給食予定献立表

古河市立古河第一小学校

日	こんだてめい	おもなざいりようめい			エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 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	
3 (月)	ごはん 牛乳 とりにくのガーリックやき	ごはん	牛乳 とりにく	にんにく	608 26.5 2.6
	のりずあえ	さとう	のり	きゅうり キャベツ にんじん	
	たまごスープ	でんぶん	たまご	たまねぎ えのきたけ	
4 (火)	いなかうどん 牛乳	ソフトめん あぶら	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ しいたけ こまつな	646 23.2 2.8
	ちくわのいそべてんぶら児童②、職員③	てんぶらこ あぶら	ちくわ あおさ		
	じゃがいものみそがらめ	じゃがいも あぶら さとう ごま でんぶん			
5 (水)	なつやさいカレーライス 牛乳	むぎごはん あぶら	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく かぼちゃ ズッキーニ なす トマト えだまめ りんご	720 19.8 2.1
	コーンサラダ	あぶら さとう		きゅうり キャベツ とうもろこし	
	フルーツゼリーあえ	さとう	どうにゆう	みかん もも パインアップル りんご ぶどう	
6 (木)	ごはん 牛乳 しろみざかなのあまずあんかけ	ごはん さとう でんぶん あぶら	牛乳 ほき	しょうが たまねぎ にんじん	620 25.0 2.7
	だいこんのそぼろに	さとう でんぶん あぶら	とりにく	だいこん しょうが	
	もずくのみそしる		とうふ もずく	にんじん こまつな ねぶかねぎ	
7 (金)	* セブ献立 *				626 16.9 2.3
	シュガートースト 牛乳 ポテコロッケ	パン さとう バター あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも	牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ	
	イタリアンサラダ	さとう あぶら		キャベツ きゅうり にんじん	
	ほそぎりやさいのスープ マスカットゼリー	あぶら さとう	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん	
10 (月)	ごはん 牛乳 いかのこうみやき	ごはん	牛乳 いか	にんにく	631 29.1 2.8
	とうふのちゅうかに	さとう ごまあぶら でんぶん	ぶたにく とうふ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ	
	だいこんのナムル	ごま ごまあぶら さとう		だいこん にんじん きゅうり	
11 (火)	やさしいタンメン 牛乳	ソフトめん あぶら でんぶん	牛乳 ぶたにく	にんじん キャベツ もやし ねぶかねぎ しいたけ	589 20.8 3.2
	えびシューマイ1・2年①3～6年、職員②	こむぎこ てんぶん じゃがいも	えび ぶたにく さかなのすりみ	たまねぎ	
	キャベツのごまあえ	さとう ごま		キャベツ きゅうり にんじん	
12 (水)	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース	ごはん さとう あぶら	牛乳 とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ りんご にんにく パセリ	633 25.5 2.9
	ひじきとだいずのもの	さとう あぶら	ひじき だいず さつまあげ	えだまめ にんじん	
	あぶらあげのみそしる		とうふ あぶらあげ	たまねぎ えのきたけ	
13 (木)	ごはん はっこうにゆう アジフライ(ソース)	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう	だっしふんにゆう あじ	マスカット	593 21.3 1.8
	にくじゃが	じゃがいも しらすたき あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん	
	きゅうりとわかめのすのもの	さとう	わかめ	きゅうり	
14 (金)	ナン 牛乳 ひよこまめのキーマカレー	こむぎこ さとう あぶら	牛乳 とりにく ひよこまめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	591 28.0 2.7
	キャベツとトマトのスープ	マカロニ あぶら		キャベツ トマト たまねぎ にんじん しめじ	
	フルーツヨーグルトあえ	さとう	ヨーグルト にゆう	みかん もも パインアップル	
「茨城をたべようweek(ウィーク)」 毎月第3日曜日は「茨城をたべようDay(デイ)」,そこから始まる1週間は「茨城をたべようWeek(ウィーク)」です。					
17 (月)	海の日				
18 (火)	わかめうどん 牛乳	ソフトめん あぶら	牛乳 とりにく かまぼこ わかめ あぶらあげ	にんじん ねぶかねぎ しいたけ	593 21.9 2.8
	さかなナゲット児童②、職員③	こむぎこ あぶら でんぶん	あじ さかなのすりみ	たまねぎ	
	かぼちゃのふくめに	さとう		かぼちゃ	
19 (水)	* 毎月19日は 食育の日 です *				680 22.7 2.4
	ごはん 牛乳 すぶた	ごはん さとう でんぶん あぶら	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン しょうが	
	チンゲンサイのスープ	でんぶん	とうふ	チンゲンサイ たまねぎ きくらげ えのきたけ	
20 (木)	フルーツあんじん	さとう	にゆう	もも パインアップル	693 23.7 2.7
	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに	ごはん さとう でんぶん あぶら	牛乳 とりにく	レモン	
	きりぼしだいこんのいために	さとう あぶら	さつまあげ	だいこん にんじん	
20 (木)	じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ わかめ	たまねぎ	
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。					

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。