



7月学校給食献立予定表

今月の目標
すききらいをなくして、あつさにまけないからだをつくろう

令和 6 年度

かわしままち がっこう きゅうしょく
川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう			
		しゅしよくのみもの	お か す	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	小学校 エネルギー kcal	たんぱく質 g	中学校 エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	ごはん 牛乳	みそけんちんじる とりにくのからあげ おかかあえ	ぎゅうにゅう どうふ あぶらあげ みそ とりにく かつおぶし	ごはん あぶら じゃがいも でんぶん さとう	ごぼう にんじん こんにやく こまつな ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし	616	25.1	767	30.1
2	火	ホットちゅうかめん 牛乳	とりしおラーメン（しる） はるまき きゅうりとキャベツのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とりにく はるまき	ホットちゅうかめん さとう こまあぶら あぶら こま	にんにく しょうが にんじん とうもろこし もやし ねぎ こまつな きゅうり キャベツ	600	24.4	751	30.0
3	水	ごはん 牛乳	さわにわん さばのねぎみそかけ あさづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ さば みそ	ごはん あぶら でんぶん さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	615	24.9	761	29.9
4	木	バターコッパン 牛乳 (中250cc)	なつやさいのミネストローネ チキンのハーブやき ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	バターコッパン マカロニ オリーブオイル あぶら さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん さす トマト ブロッコリー とうもろこし キャベツ だいこん	599	26.2	795	34.1
5	金	ごはん 牛乳	たなばたじる 七夕献立 ほしがたハンバーグのうめソースかけ カラフルポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく どうふ ハンバーグ	ごはん あぶら ピーフン うめシロップ オリーブオイル さとう じゃがいも	にんじん ねぎ オクラ うめぼし レモンかじゅう とうもろこし じゃがいも	572	21.9	727	27.3
8	月	ごはん 牛乳	こめこのマーボーなすどうふ むしえびシューマイ (小①中②) もやしのサラダ 8月の付く日は「米粉の日」	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ えびシューマイ	ごはん あぶら さとう こめこ こまあぶら こま	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ ねぎ さす ピーマン こまつな もやし とうもろこし	637	24.2	817	30.9
9	火	じごなうどん 牛乳	わふうつけじる（しる） ちくわのげんきあげ (小①中②) ほうれんそうのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ やきちくわ	じごなうどん あぶら さとう こむぎこ	だいこん ねぎ こまつな たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう もやし	602	24.8	822	32.7
10	水	ごはん 牛乳	とうがんのかきたまじる みそカツ れんこんサラダ あいちけんきょうどりょうり 愛知県郷土料理	ぎゅうにゅう とりにく たまご とんカツ みそ	ごはん でんぶん こまあぶら あぶら さとう こま	にんじん とうがん ねぎ えだまめ キャベツ じゃがいも れんこん	664	28.7	825	34.6
11	木	コッパンスライス 牛乳	キャロットポタージュ たちうおフライ・タルタルソース イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム たちうおフライ	コッパンスライス あぶら パター こむぎこ さとう ノンエッグタルタルソース	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり あかピーマン	639	22.8	799	27.9
12	金	ごはん 牛乳	なつやさいカレー チキンナゲット (小①中②) コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト チキンナゲット	ごはん あぶら パター こむぎこ くらざとう さとう ココア	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ りんご スッキーニ ピーマン さす キャベツ とうもろこし	662	21.9	854	28.0
16	火	ごはん 牛乳	チンゲンサイとにくだんごのスープ やきぎょうざ (小②中③) ピピンパンドンのぐ	ぎゅうにゅう ミートボール ぎょうざ ぶたにく	ごはん あぶら こまあぶら さとう	にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく こまつな だいずもやし	596	25.1	757	31.6
17	水	ごはん 牛乳	ジュリエンスープ コロッケ チキンライスのぐ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん オリーブオイル コロッケ あぶら とうにゅうプリン	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ にんにく トマト ピーマン	688	24.9	838	30.3
12回		※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」について話してみませんか？			※ 太字 の食品は、川島町産の食材を使っています。		今月の平均栄養摂取量			
							624	24.6	793	30.7

◎栄養量は八訂成分表で計算しています。



★給食の写真をホームページに掲載しています。
ホームページアドレス
<https://www.town.kawajima.saitama.jp/>