

7月の献立予定表



No. 1 村上市立山辺里小学校

学校給食の栄養価(文部科学省 学校給食摂取基準) エネルギー 650kcal

日	こんだて		(黄)熱や力になる	(赤)血や肉になる	(緑)体の調子を整える	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
	主食	牛乳	おかず・デザート	穀類・いも類・砂糖・ 油脂類・種実類	魚・肉・卵・ 大豆製品・海藻・ 牛乳・乳製品		野菜・きのこ・ 果物・こんにゃく
1水	ごはん		シルバーの照り焼き		シルバー	しょうが	616 31.5
			なすのみそ炒め	油 砂糖 でん粉	豚肉 みそ	しょうが 玉ねぎ にんじん なす	
			にらたま汁	でん粉	豆腐 卵	にんじん えのきたけ にら	
2木	ハヤシライス		(麦ごはん)	米 大麦			618 18.2
			(ハヤシソース)	油 じゃがいも 砂糖 ハヤシルウ(小麦)	豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト缶 ケチャップ	
			フルーツサラダ	油		みかん缶 パイン缶 キャベツ きゅうり	
3金	ゆで中華めん		(ゆで中華めん)	ゆで中華めん(小麦)			716 27.1
			塩ラーメンスープ	油	豚肉 なた	にんにく しょうが にんじん メンマ きくらげ キャベツ もやし ねぎ チンゲン菜	
			ポテトたご揚げ	じゃがいも でん粉 小麦粉 油	たこ 卵 青のり	ねぎ しょうが	
6月	チンジャオロース丼		(麦ごはん)	米 大麦			600 28.1
			(チンジャオロース丼の具)	油 砂糖 でん粉	豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ ピーマン パプリカ	
			えのきの中華サラダ	砂糖 油		えのきたけ もやし きゅうり にんじん コーン	
7火	そばろちらし寿司		(そぼろちらし寿司)	米 砂糖 油	鶏肉 卵	にんじん たけのこ れんこん 枝豆 かんぴょう 干しいたけ しょうが	659 27.4
			(きざみのり)		のり		
			五色和え	砂糖 油	わかめ ハム	こんにゃく きゅうり にんじん	
8水	ごはん		天の川汁	そうめん(小麦)	鶏肉 かまぼこ	干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ オクラ	608 24.1
			きらきらもち	砂糖	寒天	みかん	
			いわしのかば焼き	でん粉 油 砂糖 ごま	いわし		
9木	ごはん		カレーもやし			もやし 小松菜 にんじん	651 26.4
			わかめのみそ汁	じゃがいも	豆腐 わかめ みそ	にんじん えのきたけ ねぎ	
			(背割りコッパン)	パン(小麦・乳)			
10金	ごはん		(チリコンカン)	油 砂糖 トマトルウ パン粉(小麦)	豚肉 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト缶 ケチャップ	646 28.5
			コーンフレンチサラダ	砂糖 油		キャベツ きゅうり コーン	
			グリーンポタージュ	油 じゃがいも ホワイトルウ (小麦・乳)	ベーコン 白いんげん豆 牛乳	玉ねぎ セロリ にんじん グリンピース	
13月	ごはん		あじのカレーソース	でん粉 油 砂糖	あじ		636 30.9
			アーモンドびたし	アーモンド		小松菜 もやし にんじん	
			夏の豚汁	じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	にんじん こんにゃく なす ねぎ オクラ しょうが	
14火	ごはん		さばのみそ煮	砂糖	さば みそ	しょうが	685 25.6
			切り干し和え	砂糖 油	わかめ	切り干し大根 きゅうり にんじん	
			ゆうがおのかきたま汁	でん粉	豆腐 卵	ゆうがお にんじん えのきたけ ねぎ	
15水	マーボー丼		鶏肉と夏野菜の揚げ煮	でん粉 油 砂糖	鶏肉	しょうが なす かぼちゃ ピーマン	631 26.4
			ごま酢和え	砂糖 ごま		キャベツ もやし 小松菜 にんじん	
			もずくのすまし汁		もずく 豆腐	にんじん えのきたけ ねぎ	
15水	マーボー丼		ソーダゼリー	水あめ			631 26.4
			(麦ごはん)	米 大麦			
			(塩マーボー丼の具)	油 砂糖 でん粉 油	鶏肉 大豆 ほたて 豆腐	にんにく しょうが にんじん メンマ 干しいたけ ねぎ	
15水	マーボー丼		コーンしゅうまい	でん粉 パン粉(小麦) 小麦粉 砂糖	たら 豚肉 豆腐	コーン 玉ねぎ	631 26.4
			大豆もやしのナムル	砂糖 油		大豆もやし もやし ほうれん草 にんじん	

※ 献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

7月献立予定表



No. 2

村上市立山辺里小学校

学校給食の栄養価(文部科学省 学校給食摂取基準) エネルギー 650kcal

日	こんだて			(黄)熱や力になる	(赤)血や肉になる	(緑)体の調子を整える	栄養価 (エネルギー) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず・デザート	穀類・いも類・砂糖・ 油脂類・種実類	魚・肉・卵・ 大豆製品・海藻・ 牛乳・乳製品	野菜・きのこ・ 果物・こんにゃく	
16 木	 菜めし		(菜めし)	米 砂糖	かつお節	青菜	625 29.7
			かぼちゃのチーズそばろ蒸し	砂糖 でん粉	鶏肉 チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	
			のり酢和え	砂糖	ツナ のり	キャベツ もやし にんじん 小松菜	
			とびうおのすり身汁		とびうお 豆腐 みそ	大根 にんじん えのきたけ ねぎ しょうが	
17 金	 ソフトめん		(ソフトめん)	ソフトめん(小麦)			725 27.3
			ツナとあさりのトマトソース	油 ハヤシルウ(小麦) 砂糖	ツナ あさり	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん しめじ トマト缶 トマト ケチャップ パセリ	
			青のりポテトビーンズ	じゃがいも でん粉 油	大豆 青のり		
			夏みかんサラダ	油		夏みかん缶 キャベツ きゅうり	
20 月	 枝豆 ごはん		(枝豆ごはん)	米		枝豆	600 30.1
			さけの松風焼き	パン粉(小麦) 砂糖 ごま	さけ 鶏肉 豆腐 みそ	しょうが 玉ねぎ にんじん	
			丸かじりきゅうり			きゅうり	
			夏ののっぺ汁	砂糖	鶏肉 かまぼこ	にんじん たけのこ 干しいたけ こんにゃく ゆうがお オクラ	
21 火	 ごはん		鶏肉のスパイシーから揚げ	でん粉 油	鶏肉	しょうが にんにく ケチャップ	632 29.2
			もやしの中華サラダ	砂糖 油		もやし きゅうり にんじん コーン	
			トマたまスープ	でん粉 油	ベーコン 豆腐 卵	玉ねぎ トマト ほうれん草	
22 水	 ガバオ ライス		(麦ごはん)	米 大麦			613 24.6
			(ガバオライスの臭)	油 砂糖	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ ビーマン パプリカ しめじ バジル	
			レモンナッツサラダ	じゃがいも アーモンド 油		きゅうり キャベツ レモン	
			ビーフンスープ	ビーフン	鶏肉	にんじん もやし チンゲン菜 ねぎ	
23 木	うみ ひ 海の日						
24 金	スポーツの日						
27 月	 ごもく チャーハン		ごもくチャーハン	米 油	豚肉 卵	にんじん ねぎ さやいんげん	605 19.9
			春雨サラダ	春雨 油 砂糖		キャベツ きゅうり コーン	
			ワンタンスープ	ワンタン皮(小麦)	豚肉	にんじん もやし メンマ 干しいたけ ねぎ ほうれん草	
			ミルクメーカー	砂糖			
28 火	 ごはん		阿賀北ポークのアドボ		豚肉	にんにく 玉ねぎ ローリエ	653 28.5
			糸うりのカラフルサラダ	砂糖 油	ハム	糸うり もやし きゅうり にんじん	
			かぼちゃのみそ汁		厚揚げ みそ	玉ねぎ かぼちゃ しめじ	
29 水	 ごはん		いかのソース竜田	でん粉 油 砂糖	いか		700 30.3
			にんじんしりしり	油	ツナ 卵	にんじん	
			みそけんちん汁	油 じゃがいも	豆腐 大豆 みそ	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく ねぎ	
30 木	 なつやさい 夏野菜 カレーライス		(麦ごはん)	米 大麦			688 19.5
			(夏野菜カレー)	油 カレールウ(小麦・乳)	豚肉 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト スッキーニ チャツネ(りんご レーズン パパイア) ケチャップ	
			ゆでとうもろこし			とうもろこし	
			シュワシュワポンチ	ゼリー サイダー		みかん缶 パイン缶 バナナ ナタデココ	

※ 献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。