

令和6年度 須賀川市立第三小学校給食予定献立表≪7・8月≫



<7月>

日	曜	献立名		赤	黄	緑	調味料・その他	栄養価	
				主に体の組織のもとになる	主に熱や力のもとになる	主に体の調子を整える			
1	月	麦ごはん・揚げ鶏のレモン漬け 三色おひたし たまねぎと豆腐のみそ汁		牛乳・鶏肉・豆腐 みそ・かつお節	麦ごはん・さとう・油 片栗粉	ほうれん草・にんじん もやし・いんげん・たまねぎ	酒・みりん・しょうゆ かつお節厚削り・煮干粉 レモン果汁	エネルギーたんぱく質 脂質 塩分	628 Kcal 25.9 g 20.6 g 1.9 g
2	火	食パン・スライスチーズ ツナサラダ・きゅうりのピリ辛スープ		牛乳・チーズ・とり肉 まぐろツナ	食パン・油・ごま油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん・キャベツ ブロッコリー・はくさい だいこん・きゅうり にんじん・もやし・ねぎ	塩・こしょう しょうゆ キムチの素・鶏ガラスープ	エネルギーたんぱく質 脂質 塩分	688 Kcal 28.8 g 34.8 g 2.7 g
3	水	麦ごはん・肉じゃが・ふりかけ 油揚げとキャベツのごま酢あえ		牛乳・豚肉・さつま揚げ 油揚げ・ささみ水煮 みそ	麦ごはん・さとう・油 ごま・じゃがいも しらたき	にんじん・たまねぎ いんげん・キャベツ もやし	しょうゆ・みりん 昆布だし	エネルギーたんぱく質 脂質 塩分	646 Kcal 24.1 g 19.4 g 1.8 g
4	木	背われコッペパン・スラッピージョー 小松菜のスープ セタゼリー		牛乳・コッペパン 豚ひき肉・鶏ひき肉 ひきわり大豆 大豆たんぱく・ベーコン	背われコッペパン・油 さとう・じゃがいも ゼリー	たまねぎ・ピーマン マッシュルーム・小松菜 にんじん・たまねぎ キャベツ・しめじ	ケチャップ・からし 中濃ソース・チャツネ コンソメ・塩・こしょう しょうゆ	エネルギーたんぱく質 脂質 塩分	647 Kcal 26.2 g 21.8 g 2.5 g
5	金	<七夕献立> ごはん・和風ハンバーグ 枝豆サラダ・天の川スープ		牛乳・ハンバーグ 豆腐・とり肉	ごはん・油・さとう 米粉めん	にんにく・たまねぎ 大根・枝豆・しょうが キャベツ・きゅうり にんじん・ねぎ・コーン ほうれん草	みりん・しょうゆ・酒 酢・塩・こしょう かつおだし厚削り・煮干粉 マスタード	エネルギーたんぱく質 脂質 塩分	691 Kcal 26.0 g 20.2 g 2.5 g
8	月	麦ごはん・チキンカレー 春雨サラダ ミニすりおろしりんごゼリー		牛乳・鶏肉・ハム	麦ごはん・油・ごま じゃがいも・さとう りんごゼリー・春雨	しょうが・にんにく にんじん・たまねぎ じゃがいも・キャベツ きゅうり・りんごソース グリーンピース	カレールウ チャツネ ケチャップ・酢 中濃ソース・しょうゆ	エネルギーたんぱく質 脂質 塩分	656 Kcal 23.0 g 17.5 g 2.8 g
9	火	コッペパン・夏野菜のポトフ チーズサラダ・県産桃ジャム		牛乳・とり肉・チーズ 大豆	コッペパン・油 じゃがいも・さとう 県産ももジャム	にんにく・にんじん たまねぎ・さやいんげん コーン・キャベツ きゅうり・スズキーニ	コンソメ・塩・しょうゆ こしょう・酢	エネルギーたんぱく質 脂質 塩分	620 Kcal 24.4 g 20.4 g 2.8 g
10	水	麦ごはん・野菜コロッケ きりぼし大根のサラダ 夏野菜のみそ汁		牛乳・みそ・まぐろツナ 油揚げ	麦ごはん・油・さとう じゃがいも・野菜コロッケ ごま・ごま油	きりぼし大根 ほうれん草 にんじん・なす・たまね ぎ かぼちゃ・いんげん	ソース・酢・しょうゆ かつお厚削り・煮干しだし	エネルギーたんぱく質 脂質 塩分	659 Kcal 20.8 g 19.1 g 2.3 g
11	木	コッペパン・マカロニのミートソース 煮 チキンサラダ・ブルーベリージャム		牛乳・豚ひき肉・大豆 チキン水煮	コッペパン・油・マカロニ ブルーベリージャム さとう	たまねぎ・マッシュルー ム にんじん・パセリ・きゅ うり・キャベツ・コーン	ケチャップ・からし 中濃ソース・赤ワイン コンソメ・塩・こしょう デミグラスソース・酢 しょうゆ・トマトピューレ	エネルギーたんぱく質 脂質 塩分	630 Kcal 27.5 g 16.5 g 2.6 g
12	金	麦ごはん・いわしのしょうが煮 きゅうりとすき昆布のサラダ 田舎汁		牛乳 いわしのしょうが煮 すき昆布・まぐろツナ 生揚げ・みそ	麦ごはん・さとう・油 ごま・じゃがいも・こん にやく・ごま油	きゅうり・にんじん・もやし ごぼう・ねぎ・大根	酢・しょうゆ かつお厚削り・煮干しだし	エネルギーたんぱく質 脂質 塩分	648 Kcal 26.2 g 20.9 g 2.4 g
16	火	<パリオリンピック応援献立> パンプキンパン ポークラタトゥイユ コールスローサラダ		牛乳・豚肉・まぐろツナ	パンプキンパン じゃがいも 油・さとう	にんにく・にんじん たまねぎ・パセリ なす・スズキーニ いんげん・キャベツ コーン・赤ピーマン 黄ピーマン・トマト	コンソメ・トマトソース ケチャップ・塩 こしょう・酢・赤ワイン	エネルギーたんぱく質 脂質 塩分	647 Kcal 27.1 g 21.8 g 2.8 g
17	水	麦ごはん・マーボナス コーンシューマイ 中華スープ		牛乳・豚ひき肉・鶏肉 ナルト・ひきわり大豆 みそ・コーンシューマイ	麦ごはん・油・春雨 片栗粉・さとう	しょうが・にんにく にんじん・ねぎ・赤ピー マン・黄ピーマン・なす 小松菜	しょうゆ・酒・こしょう 豆板醤・塩・中華だし	エネルギーたんぱく質 脂質 塩分	751 Kcal 28.9 g 30.7 g 2.4 g
18	木	中華めん・味噌ラーメンの汁 わかめとキャベツのサラダ 冷凍みかん		牛乳・豚肉・わかめ まぐろツナ	中華めん・油 さとう	にんにく・にんじん たまねぎ・コーン もやし・にら・キャベツ きゅうり・冷凍みかん	みそラーメンスープ 酢・しょうゆ・塩	エネルギーたんぱく質 脂質 塩分	633 Kcal 25.4 g 19.7 g 2.5 g
19	金	1学期終業式 給食はありません。							

夏季休業 7/20（土）～8/25（日）



<8月>

26	月	2学期始業式 給食はありません。							
27	火	食パン ほたてカツ (国の支援事業による学校給食用食品無償提供品) コーンサラダ トック入りスープ		牛乳・ほたてカツ 鶏肉	食パン・油・じゃがいも さとう・トック	きゅうり・にんじん キャベツ・コーン ねぎ・小松菜	塩・こしょう・酢 しょうゆ・塩 鶏ガラスープ 中濃ソース	エネルギーたんぱく質 脂質 塩分	665 Kcal 27.9 g 19.3 g 2.5 g
28	水	麦ごはん・夏野菜のカレー きゅうりのさっぱりサラダ デザート（おたのしみ）		牛乳・豚肉	麦ごはん・油・さとう ごま油・じゃがいも デザート	にんにく・しょうが にんじん・なす かぼちゃ・トマト たまねぎ・コーン きゅうり・もやし ねり梅・りんごソース	カレールウ チャツネ・ケチャップ 中濃ソース・しょうゆ	エネルギーたんぱく質 脂質 塩分	706 Kcal 21.5 g 23.5 g 2.5 g
29	木	食パン・ミネストローネスープ 海藻サラダ・スライスチーズ		牛乳・チーズ・とり肉 まぐろツナ・海藻	食パン・さとう・油 じゃがいも・ごま油 マカロニ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん セロリ・にんにく トマト・パセリ	ケチャップ・コンソメ トマトソース・塩 こしょう・しょうゆ 酢	エネルギーたんぱく質 脂質 塩分	634 Kcal 26.7 g 23.5 g 2 g
30	金	<野菜の日献立> 麦ごはん・チンジャオロース 中華スープ・梨		牛乳・豚肉・鶏肉	麦ごはん・油・片栗粉 ごま油・春雨・さとう	しょうが・にんにく ピーマン・もやし だけのこ・しいたけ ねぎ・にんじん・しめじ ほうれん草・梨	しょうゆ・豆板醤・オイス ターソース・鶏ガラスープ 塩・こしょう・酒	エネルギーたんぱく質 脂質 塩分	618 Kcal 28.3 g 15.6 g 1.8 g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆給食停止・開始について

- ・連絡を受けた3日後より停止・開始が可能となります。 ・転出や転入の場合、給食回数を日割り計算し精算いたします。
- ・欠席またはその他の理由により給食を停止する場合、給食実施日数連続10日以上の場合返金いたします。ただし、連絡を受けた3日後から連続10日以上の場合となります。