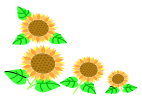
令和4年度　須賀川市立第三小学校給食予定献立表≪7･8月≫

＜7月＞

日	曜	献立名	赤 主に体の組織のもとになる	黄 主に熱や力のもとになる	緑 主に体の調子を整える	調味料・その他	栄養価
1	金	＜地産地消献立＞ 麦ごはん・じゃがいものうま煮 油揚げとキャベツのごまみそあえ ふりかけ	牛乳・豚肉・みそ さつま揚げ・油揚げ かまぼこ・ふりかけ	麦ごはん・じゃがいも さとう・片栗粉 ごま油・ごま・油	にんじん・たけのこ 枝豆・キャベツ きゅうり	しょうゆ・酒	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂肪 17.8 g 塩分 1.8 g
4	月	麦ごはん・いわしのかば焼き パリパリあえ・いなか汁	牛乳・いわし 生揚げ・みそ	麦ごはん・油・さとう ごま油・ごま じゃがいも	キャベツ・きゅうり にんじん・たくあん ごぼう・だいこん・ねぎ	しょうゆ・みりん・酒 かつお節厚削り	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂肪 20.2 g 塩分 2.6 g
5	火	＜地産地消献立＞ コッペパン・夏野菜のポトフ チーズサラダ・県産ももジャム	牛乳・とり肉・チーズ	コッペパン・じゃがいも 油・さとう・ももジャム	にんじん・たまねぎ さやいんげん・コーン にんにく・きゅうり キャベツ・枝豆	コンソメ・塩・しょうゆ こしょう・酢	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 26.0 g 脂肪 21.1 g 塩分 2.7 g
6	水	＜七夕献立＞ さけちらし・和風サラダ 七夕汁・七夕デザート(ゼリー)	牛乳・さけフレーク 錦糸玉子・とり肉 なると	酢めし・油・ごま さとう・麩・そうめん 七夕デザート	しめじ・枝豆・しそ キャベツ・コーン ブロッコリー・にんじん たまねぎ・オクラ ほうれん草・ねぎ	酒・みりん・しょうゆ 塩・こしょう・酢 かつお節厚削り	エネルギー 658 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂肪 19.4 g 塩分 3.4 g
7	木	パインパン インドポテト・水ぎょうざ	牛乳・まぐろツナ とり肉・水ぎょうざ	パインパン・じゃがいも 油・バター・さとう ごま油	たまねぎ・にんじん ねぎ・たけのこ 干しいたけ・白菜 ほうれん草・パセリ	しょうゆ・カレー粉 鶏豚湯・塩・こしょう	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 22.0 g 脂肪 24.6 g 塩分 2.5 g
8	金	麦ごはん・中華サラダ マーボー豆腐	牛乳・豆腐・豚肉 みそ・とりささみ水煮 中華くらげ	麦ごはん・油・片栗粉 さとう・春雨・ごま ごま油	にんにく・しょうが ねぎ・にんじん・にら きゅうり・キャベツ	しょうゆ・みりん 酢・豆板醤	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂肪 21.3 g 塩分 2.6 g
11	月	キムタクごはん・ビーンズサラダ 春雨スープ	牛乳・豚肉 まぐろツナ・大豆 とり肉・豆腐	ごはん・ごま油・さとう マヨネーズ・油・春雨 ごま	白菜キムチ・つぼ漬け きゅうり・にんじん キャベツ・枝豆・ねぎ にんじん・にら 干しいたけ・しょうが	しょうゆ・塩・こしょう 鶏ガラスープ	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂肪 21.0 g 塩分 3.5 g
12	火	背割れコッペパン・スラッピージョー チーズのふわふわスープ	牛乳・とり肉・豚肉 ひきわり大豆 大豆たんぱく・卵 粉チーズ	背割れコッペパン・油 さとう・パン粉	たまねぎ・ピーマン にんじん・たまねぎ ほうれん草	ケチャップ・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 619 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂肪 23.2 g 塩分 2.5 g
13	水	ツナごはん 小松菜ともやしのおかかあえ スタミナ豚汁	牛乳・まぐろツナ 豚肉・かつお節・みそ	ごはん・さとう・油 ごま	しょうが・枝豆・なす たまねぎ・かぼちゃ にら・干しいたけ 小松菜・にんじん・もやし	酒・みりん・しょうゆ かつお節厚削り	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂肪 22.1 g 塩分 2.6 g
14	木	＜きうり天王祭献立＞ 黒糖パン・豚肉のケチャップいため きゅうりのピリ辛スープ	牛乳・豚肉・大豆 ベーコン・とり肉 豆腐	黒糖パン 油・さとう	たまねぎ・しめじ・コーン ピーマン・白菜・だいこん にんじん・もやし・きゅうり にら・白菜キムチ	コンソメ・塩・こしょう ウスターソース ケチャップ・しょうゆ 鶏ガラスープ	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂肪 21.5 g 塩分 3.3 g
15	金	＜食育の日献立＞ 麦ごはん・さけの塩焼き れんこん入りきんぴら わかめのみそ汁	牛乳・さけ・とり肉 さつま揚げ・わかめ 豆腐・みそ	麦ごはん・油・さとう じゃがいも	れんこん・ごぼう にんじん・さやいんげん 干しいたけ・たまねぎ ねぎ	しょうゆ・みりん・酒 かつお節厚削り	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂肪 16.8 g 塩分 2.2 g
19	火	中華めん・みそラーメンの汁 大根サラダ・ももゼリー	牛乳・豚肉・わかめ まぐろツナ	中華めん・油・さとう ごま油・ももゼリー	にんにく・にら・にんじん たまねぎ・キャベツ もやし・だいこん きゅうり	みそラーメンスープ 酢・しょうゆ・塩	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂肪 19.0 g 塩分 2.2 g
20	水	麦ごはん・チキンカレー ヨーグルトあえ	牛乳・とり肉 ヨーグルト	麦ごはん・油 じゃがいも・ゼリー	しょうが・にんにく にんじん・たまねぎ りんご・バナナ・みかん もも・パイン・マンゴー	カレールウ・チャツネ 中濃ソース	エネルギー 676 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂肪 18.6 g 塩分 1.8 g

夏季休業　7/21（木）～8/24（水）



＜8月＞

25	木	始業式 給食はありません。お昼は食べずに下校します。					
26	金	麦ごはん・チンジャオロース シュウマイ・豆腐のスープ	牛乳・豚肉・シュウマイ とり肉・豆腐	麦ごはん・油・さとう 片栗粉	しょうが・にんにく ピーマン・もやし たけのこ・干しいたけ にんじん・ほうれん草 コーン	しょうゆ・豆板醤 オイスターソース 塩・こしょう 鶏ガラスープ	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂肪 20.1 g 塩分 2.2 g
29	月	＜食育の日献立＞ 麦ごはん・あじフライ・ソース ごまあえ・なめこ汁	牛乳・あじフライ みそ・豆腐	麦ごはん・油 ごま・さとう	ほうれん草・もやし にんじん・なめこ 白菜・ねぎ	中濃ソース・しょうゆ かつお節厚削り	エネルギー 653 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂肪 19.7 g 塩分 2.5 g
30	火	食パン・ミネストローネ 海藻サラダ・スライスチーズ	牛乳・ベーコン とり肉・まぐろツナ わかめ スライスチーズ	食パン・油・マカロニ じゃがいも・さとう ごま油	にんにく・たまねぎ にんじん・セロリ パセリ・トマト キャベツ・きゅうり	コンソメ・塩・こしょう トマトソース・酢 しょうゆ	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂肪 23.9 g 塩分 3.0 g
31	水	＜野菜の日献立＞ 麦ごはん・夏野菜のカレー きゅうりのさっぱりサラダ	牛乳・豚肉	麦ごはん・油・じゃがいも さとう・ごま油	しょうが・にんにく にんじん・コーン なす・かぼちゃ・トマト たまねぎ・りんご・梅 きゅうり・もやし にんじん	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 644 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂肪 19.1 g 塩分 2.2 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。