

# 小学校7月こんだて表

新篠津村学校給食センター

TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和6年度

あかじ こんだて しんしのつ しょくざい つか  
 ◎赤字の献立には新篠津の食材を使っています！

	月	火	水	木	金
こんだて名	1日 ごはん ぶたにくのしょうがいため こまつなのナムル わかめのみそしる	2日 ごはん きんぴらつつみやき えだまめのいそに しらたまじる	3日 ミートスパゲティ こまつなともやしのサラダ たなばたゼリー	4日 ごはん チキンみそカツ きんぴらごぼろ たまねぎのみそしる	5日 ごはん マーボーとうふ ミネラルサラダ ワンタンスープ
きいろ	ごはん さとう こめあぶら ごまあぶら ごま	ごはん こんにやく こめあぶら さとう しらたまもち	スパゲティ さとう ごまあぶら ごま ソーダゼリー	ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	ごはん さとう かたくりこ ワンタン ごまあぶら
あか	ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ 牛乳	わふうきんぴらつつみやき とりにく ひじき ぶたにく あぶらあげ 牛乳	ぶたにく おから チーズ 牛乳	チキンみそカツ あぶらあげ みそ 牛乳	ぶたにく とうふ テンメンジャン みそ ひじきのかい いそうミックス とりにく 牛乳
みどり	ピーマン あかピーマン しょうが たまねぎ こまつ な にんじん きゅうり ながねぎ	えだまめ ごぼろ にんじん ぶなしめじ な がねぎ	にんじん たまねぎ こまつな もやし	にんじん ごぼろ れんこん たまねぎ	ながねぎ にんにく ほししいたけ あかピーマン にんじん えだまめ コーン チンゲンさい
こんだて名	8日 ごはん ほしのコロック キャベツとベーコンのソテー たなばたじる	9日 ごはん とりにくのしおこうじやき そくせきづけ じゃがいものみそしる なっとう	10日 ロールパン オムレツ コールスローサラダ ホワイトシチュー いちごジャム	11日 ごはん ほっかいどうさんほたてフライ ジャーマンポテト なめことだいこんのみそしる	12日 ごはん やきぎょうざ ツナときりほしだいこんのマヨサラダ わかめとたまごのスープ
きいろ	ごはん コロック こめあぶら さとう	ごはん しおこうじ じゃがいも	バターロール じゃがいも こめあぶら パ ター こむぎ いちごジャム	ごはん こめあぶら じゃがいも バター	ごはん エッグケア
あか	ベーコン いかまほば こうずらたまご 牛乳	とりにく あぶらあげ わかめ みそ こつば なっとう 牛乳	オムレツ とりにく 牛乳 だっしふんにゅう	ほたてフライ ベーコン とうふ あぶらあげ みそ 牛乳	ツナ わかめ とうふ たまご 牛乳
みどり	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん オ クラ	きゅうり キャベツ しょうが ながねぎ	キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセ リ	たまねぎ にんにく なめこ だいこん なが ねぎ	きりほしだいこん きゅうり にんじん えのき たけ
こんだて名	15日 海の日 	16日 セレクトきゅうりしょく ごはん てりやきハンバーグ さばのみそに ひじきのピリッとサラダ ふのりのみそしる	17日 ひやしうどん ハムチーズフライ はちみつレモンゼリー	18日 えだまめごはん あげしゅうまい ブロッコリーとハムのソテー やさいスープ	19日 ピリカラチキンどん きゅうりのかふうづけ はくさいスープ
きいろ	ごはん さとう こめあぶら ラーゆ じゃがい も	うどん あげだま こめあぶら はちみつレ モンゼリー	ごはん バター こめあぶら エッグケア	ごはん こむぎ かたくりこ こめあぶら パ ター さとう	
あか	てりやきハンバーグ さばのみそに ひじき ツナ ふのり とうふ みそ 牛乳	わかめ ちくわ ハムチーズフライ 牛乳	えだまめごはん ポークシューマイ ハム ベーコン 牛乳	とりにく なまあげ ベーコン 牛乳	
みどり	きゅうり にんじん キャベツ ながねぎ	きゅうり オクラ トマト	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン にんにく きゅうり はくさい ほししいたけ	
こんだて名	22日 ごはん キャベツメンチカツ ささみあえ あぶらあげのみそしる	23日 ズッキーニいりチキンカレー ふくしんづけ メロン	24日 しょくパン ポロニアステーキ ツナサラダ ミネストローネ	こんげつのめあて 夏の食生活に ついて考えよう マナーを守ろう！	
きいろ	ごはん こめあぶら さとう	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	しょくパン エッグケア さとう ベンネマカロ ニ じゃがいも バター		
あか	キャベツメンチ とりにく みそ あぶらあげ わかめ 牛乳	とりにく チーズ 牛乳	ポロニアステーキ ツナ チーズ ベーコン 牛乳		
みどり	もやし きゅうり だいこん ながねぎ	ズッキーニ たまねぎ にんじん にんにく ふくしんづけ メロン	きゅうり たまねぎ にんじん セロリ コーン パセリ にんにく トマト		
こんだて名	7月は、とれたての新篠津産食材がたくさん給食につかわれます！！ 				
きいろ					
あか					
みどり					

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

夏の健康に過ごすための秘けつを探ろう！

夏休みももうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを  
食事からしっかりつくる



好ききらいなく、  
しっかり食べる



こまめな水分補給を  
心がける



# 中学校7月献立表

新篠津村学校給食センター  
TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和6年度

◎赤字の食材は新篠津産です。

	月		火		水		木		金	
献立名	1日	エネルギー 828Kcal たん白質 31.9g 脂質 25.3g 食塩相当量 2.9g	2日	エネルギー 821Kcal たん白質 29.5g 脂質 18.9g 食塩相当量 3.5g	3日	エネルギー 899Kcal たん白質 36.1g 脂質 22.4g 食塩相当量 6.6g	4日	エネルギー 860Kcal たん白質 26.8g 脂質 27.2g 食塩相当量 3.1g	5日	エネルギー 802Kcal たん白質 45.9g 脂質 15.5g 食塩相当量 3.4g
	ご飯 豚肉のしょうが炒め 小松菜のナムル わかめのみそ汁		ご飯 きんぴら包み焼き えだ豆の磯煮 白玉汁		ミートスパゲティ 小松菜ともやしのサラダ たなばたゼリー		ご飯 チキンみそカツ きんぴらごぼう 玉ねぎのみそ汁		ご飯 マーボー豆腐 ミネラルサラダ ワンタンスープ	
	黄	ご飯 砂糖 こめ油 ごま油 ごま	ご飯 こんにやく こめ油 砂糖 白玉餅	スパゲティ 砂糖 ごま油 ごま ソーダゼリー	ご飯 こめ油 砂糖 ごま油 ごま	ご飯 砂糖 片栗粉 ワンタン ごま油				
	赤	豚肉 油揚げ わかめ みそ 牛乳	和風きんぴら包み焼き 鶏肉 ひじき 豚肉 油揚げ 牛乳	豚肉 おから チーズ 牛乳	チキンみそカツ 油揚げ みそ 牛乳	豚肉 豆腐 テンメンジャン みそ ひじきの 海藻ミックス 鶏肉 牛乳				
	緑	ピーマン 赤ピーマン 生姜 玉ねぎ 小松菜 人参 きゅうり 長ねぎ	枝豆 ごぼう 人参 ぶなしめじ 長ねぎ	人参 玉ねぎ 小松菜 もやし	人参 ごぼう れんこん 玉ねぎ	長ねぎ にんにく 干し椎茸 赤ピーマン 人参 枝豆 コーン テンゲン菜				
献立名	8日	エネルギー 851Kcal たん白質 26.3g 脂質 28.3g 食塩相当量 2.5g	9日	エネルギー 806Kcal たん白質 32.4g 脂質 20.0g 食塩相当量 3.0g	10日	エネルギー 885Kcal たん白質 31.5g 脂質 37.1g 食塩相当量 3.0g	11日	エネルギー 841Kcal たん白質 25.5g 脂質 24.7g 食塩相当量 2.7g	12日	中体連
	ご飯 星のコロッケ キャベツとベーコンのソテー 七タ汁		ご飯 とりにくの塩麹焼き 即席漬 じゃがいものみそ汁 なっとう		ロールパン オムレツ コールスローサラダ ホワイトシチュー いちごジャム		ご飯 北海道産ほたてフライ ジャーマンポテト なめこと大根のみそ汁			
	黄	ご飯 星のコロッケ こめ油 砂糖	ご飯 塩麹 じゃがいも	バターロール じゃがいも こめ油 バター 薄力粉 いちごジャム	ご飯 こめ油 じゃがいも バター					
	赤	ベーコン 糸かまぼこ うずら卵 牛乳	鶏肉 油揚げ わかめ みそ 小粒納豆 牛乳	オムレツ 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	ほたてフライ ベーコン 豆腐 油揚げ みそ 牛乳					
	緑	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 オクラ	きゅうり キャベツ 生姜 長ねぎ	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ パセリ	玉ねぎ にんにく なめこ 大根 長ねぎ					
献立名	15日	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	16日	エネルギー 801Kcal たん白質 29.2g 脂質 21.6g 食塩相当量 2.8g	17日	エネルギー 801Kcal たん白質 25.6g 脂質 23.6g 食塩相当量 4.3g	18日	エネルギー 860Kcal たん白質 27.5g 脂質 30.3g 食塩相当量 3.9g	19日	エネルギー 898Kcal たん白質 30.0g 脂質 31.9g 食塩相当量 3.2g
			セレクト給食 ご飯 てりやきハンバーグ さばの味噌煮 ひじきのピリッとサラダ ふのりのみそ汁		冷やしうどん ハムチーズフライ はちみつレモンゼリー		枝豆ごはん 揚げしゅうまい ブロッコリーとハムのソテー 野菜スープ		ピリカラチキン丼 きゅうりの華風漬 はくさいスープ	
	黄		ご飯 砂糖 こめ油 ラー油 じゃがいも	うどん あげ玉 こめ油 はちみつレモンゼリー	ご飯 バター こめ油 エッグケア	ご飯 薄力粉 片栗粉 こめ油 バター 砂糖				
	赤		照焼ハンバーグ さばの味噌煮 ひじき ツナ ふのり 豆腐 みそ 牛乳	わかめ ちくわ ハムチーズフライ 牛乳	枝豆ごはん ポークシューマイ ハム ベーコン 牛乳	鶏肉 生揚げ ベーコン 牛乳				
	緑		きゅうり 人参 キャベツ 長ねぎ	きゅうり オクラ トマト	ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ	生姜 人参 たけのこ 玉ねぎ ピーマン にんにく きゅうり 白菜 干し椎茸				
献立名	22日	エネルギー 808Kcal たん白質 31.1g 脂質 22.7g 食塩相当量 3.1g	23日	エネルギー 859Kcal たん白質 23.7g 脂質 22.5g 食塩相当量 3.5g	24日	エネルギー 806Kcal たん白質 37.5g 脂質 34.6g 食塩相当量 3.9g	日	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g		
	ご飯 キャベツメンチカツ ささみ和え あぶらあげのみそ汁		ズッキーニいりチキンカレー 福神漬 メロン		食パン ポロニアステーキ ツナサラダ ミネストローネ		7月10日は なっとう 納豆の日 			
	黄	ご飯 こめ油 砂糖	ご飯 じゃがいも こめ油 砂糖	食パン エッグケア 砂糖 ベンネマカロニ じゃがいも バター						
	赤	キャベツメンチ 鶏肉 みそ 油揚げ わかめ 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	ポロニアステーキ ツナ チーズ ベーコン 牛乳						
	緑	もやし きゅうり 大根 長ねぎ	ズッキーニ 玉ねぎ 人参 にんにく 福神漬 メロン	きゅうり 玉ねぎ 人参 セロリ コーン パセリ にんにく トマト						
献立名	7月は、とれたての新篠津産食材がたくさん給食につかわれます！！									
										
	黄									
	赤									
緑										

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

なつ けんこう す び たく  
夏を健康に過ごすための助けを探ろう！

夏休みももうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

いち せいかつ  
1日の生活リズムを  
しっかりとつくる



す 好ききらいなく、  
しっかりと食べる



すいぶん ぼくろ  
こまめな水分補給を  
心がける

