



7月

# 学校給食献立表



府中町立府中中央小学校

にち	ようび	のみもの	こんだてめい	つかわれているしょくひん			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				あかのグループのしょくひん	きいろのグループのしょくひん	みどりのグループのしょくひん		
1	月		ごはん		ごはん		559	24.3
			なまあげのオイスターソースに	なまあげ ぶたにく	さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ		
			ささみときりほしだいこんのちゅうかあえ	とりにく しらすぼし	さとう ごま ごまあぶら	きりほしだいこん にんじん きゅうり		
お話し給食の日			わふうスパゲティ	ベーコン いか えび ちくわ	スパゲティ バター	マッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ にんにく	505	26.5
2	火		りっちゃんのサラダ	ロースハム かつおぶし こんぶ	べにばなあぶら さとう	きゅうり キャベツ コーン にんじん トマト		
3	水		ごはん		ごはん		535	22.8
			しろみざかなのマリネ	ホキ	こむぎこ あぶら さとう べにばなあぶら	たまねぎ ピーマン にんじん		
			こまつなとだいずのおひたし	だいず かつおぶし	さとう	こまつな もやし にんじん		
4	木		ちらしずし	えび たまご	こめ さとう ごま	にんじん ほししいたけ ごぼう れんこん さやいんげん	528	19.1
			たなばたじる	かまぼこ	そうめん	にんじん まいたけ たまねぎ オクラ		
			フルーツポンチ		さとう	みかん なつみかん パイン		
5	金		ミートソースサンド	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	コッパン バター さとう パンこ	たまねぎ パセリ キャベツ	573	23.8
			レタススープ	ベーコン		たまねぎ にんじん レタス ねぎ もやし		
8	月		なつやさいカレーライス	ぎゅうにく	ごはん バター こむぎこ はちみつ あぶら	たまねぎ にんじん なす トマト かぼちゃ さやいんげん にんにく しょうが	558	18.0
			コーンとにらのナムル		さとう ごま ごまあぶら	もやし にら コーン にんじん にんにく		
9	火		ごはん		ごはん		640	23.4
			とりにくのゆかりあげ	とりにく	こむぎこ でんぶん あぶら	ゆかり		
			こまつなのソテー		あぶら	こまつな もやし にんじん コーン		
			せとうちさっぱりサラダ	まぐろのみずに しらすぼし	はるさめ さとう マヨネーズ	キャベツ にんじん きゅうり レモン		
10	水		ごもくやきそば	ぶたにく ちくわ あおりのり	ちゅうかめん あぶら	にんじん キャベツ もやし ねぎ たまねぎ たけのこ	511	22.8
			ひじきとハムのあえもの	ひじき ロースハム	さとう べにばなあぶら	にんじん ほうれんそう		
			すいか			すいか		
広島県の郷土料理			あなごめし	あなご	こめ あぶら さとう	にんじん ごぼう	532	23.1
11	木		かぼちゃのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		かぼちゃ たまねぎ にんじん まいたけ ねぎ		
			きりほしだいこんのすのもの	ちくわ しらすぼし	ごま ごまあぶら さとう	きりほしだいこん にんじん きゅうり		
12	金		こくとうパン		こくとうパン		575	21
			ラタトゥイユ	ベーコン	あぶら	ズッキーニ なす トマト にんにく さやいんげん たまねぎ		
			えだまめのごまドレッシングあえ		ごま ねりごま ごまあぶら さとう	えだまめ キャベツ にんじん きゅうり コーン		
16	火		ごはん		ごはん		604	26.5
			さばのピリからやき	さば	でんぶん ごま さとう	しょうが		
			グリーンポテト		じゃがいも	パセリ		
			やさいのきんぴら	ぶたにく さつまあげ	あぶら さとう ごまあぶら ごま	ほししいたけ こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん		
17	水		ジャージャーめん	ぶたにく だいず あかみそ	ちゅうかめん あぶら でんぶん	ほししいたけ にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり もやし	571	28.8
			わかめスープ	ベーコン わかめ とうふ	ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しめじ		
18	木		シシシューシー	ぶたにく こんぶ ちくわ	こめ あぶら ごまあぶら	にんじん ねぎ	507	24.8
			ゴーヤチャンプル	まぐろのみずに とうふ かつおぶし	あぶら ごまあぶら さとう	にがうり にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし にら		
			もずくのすのもの	もずく かまぼこ	さとう	きゅうり		
食育の日			ピザトースト	ウインナーソーセージ ベーコン チーズ	しょくパン バター	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム ピーマン	565	27.8
19	金		とうがんスープ	とりにく えび	でんぶん	とうがん たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ		
			いりこ	かえりいりこ	あぶら			
			アイスクリーム		アイスクリーム			

\* 物資の都合により、献立を変更することがあります。