



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 しつ (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	水		しおやきそば	やきぶた いか こんぶ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ たまねぎ もやし ねぎ ピーマン にんにく しろねぎ	503	22.6
			ぶたしゃぶサラダ	ぶたにく	ごまあぶら ねりごま ごま さとう	にんじん きゅうり キャベツ		
			れいとうみかん			みかん		
2	木		ごはん		ごはん		541	22.7
			あじのマリネ	あじ	こむぎこ あぶら さとう べにばなあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン		
			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		
3	金		ミートソースサンド	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	コッペパン パンこ さとう バター	たまねぎ パセリ キャベツ	549	24.1
			レタススープ	ベーコン		たまねぎ にんじん もやし レタス ねぎ		
6	月		ごはん		ごはん		557	24.4
			さかなのうめみそやき	ホキ しろみそ	さとう	おおば うめぼし		
			レモンドレッシングあえ		べにばなあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん レモン		
			くきわかめのきんぴら	とりにく くきわかめ あぶらあげ	ごま あぶら ごまあぶら さとう	ごぼう たけのこ こんにゃく にんじん ピーマン		
7	火		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 れんこん さやいんげん	503	19.4
			たなばたじる	かまぼこ	そうめん	にんじん しめじ たまねぎ オクラ		
			すいか			すいか		
広島県の郷土料理			ひやしうどん	あぶらあげ とりにく	うどん さとう	しめじ きゅうり みつば	544	23.9
8	水		たこボール	たこ たまご かつおぶし あおのり	こむぎこ あぶら	キャベツ にんじん ねぎ		
			ミニトマト			ミニトマト		
9	木		ごはん		ごはん		634	23.9
			ユーリンチー	とりにく	こむぎこ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら はちみつ	しょうが にんにく しろねぎ		
			かおりきゅうり		ごま	きゅうり		
			かんぴょうじる	とうふ あぶらあげ		にんじん たまねぎ ねぎ かんぴょう		
10	金		コッペパン		コッペパン		523	21.3
			ラタトゥイユ	ベーコン	あぶら	ズッキーニ なす トマト さやいんげん にんにく たまねぎ		
			えだまめサラダ		ごまあぶら ねりごま ごま さとう	えだまめ キャベツ にんじん きゅうり コーン		
13	月		ごはん		ごはん		558	24.3
			なまあげのオイスターソースに	なまあげ ぶたにく	ごまあぶら さとう でんぶん	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あえもの	とりにく 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		
お話し給食の日			シーフードスパゲティ	ベーコン いか えび ちくわ	スパゲティ バター オリーブオイル	マッシュルーム たまねぎ パセリ にんじん にんにく	500	27.0
14	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		
15	水		ごはん		ごはん		530	26.0
			さけのハーブやき	さけ	オリーブオイル	バジル タイム オレガノ		
			きゅうりのピリっとづけ			きゅうり とうがらし		
			ビーフンスープ	ぶたにく	ビーフン あぶら でんぶん ごまあぶら	しょうが にんじん もやし えのきたけ チンゲンサイ		
16	木		シシジュシー	ぶたにく ちくわ こんぶ	こめ あぶら ごまあぶら	にんじん ねぎ	501	23.9
			ゴーヤチャンプル	とうふ まぐろのみずに かつおぶし	あぶら ごまあぶら さとう	もやし たまねぎ にんじん にがうり にら ほししいたけ		
			もずくのすのもの	もずく かまぼこ	さとう	きゅうり		
17	金		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	たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム ピーマン	539	24.0
			マカロニスープ	ぶたにく しろいんげんまめ	マカロニ あぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しめじ		
			フルーツポンチ		さとう	みかん パイン なつみかん		

* 物資の都合により、献立を変更することがあります。