



7月 給食献立予定表



平成30年度 栄村立栄小学校

月	火	水	木	金
◎2日 (ふつか) ごはん 厚揚げの肉味噌がけ ひじボテサラダ わかめのみそ汁 628/21.5/22.4/2.0	◎3日 (みっか) ゆかりごはん カジキのベーコンまき 短冊こんにやくサラダ そうめんじる キラキラもち 610/22.4/16.4/2.4	4日 (よっか) 食パン タンドリーチキン スパゲティサラダ にんじんポタージュ 669/29.7/22.5/3.1	5日 (いつか) しそジャコごはん スッキーニの肉巻きフライ ごまみそあえ じゃがいものみそ汁 トマトゼリー 673/25.5/20.9/2.4	6日 (むいか) ごはん ハンバーグ コールスロー 野菜いっぱいスープ 686/26.0/24.6/2.1
7月は、食欲がわくようなメニューにしています。 5.6年 東京の学習 5.6年 東京の学習 5.6年 計画体				
◎9日 (このか) きりたんぽごこん てづくりオーロージ レンコンえ かたおじる オイルハイオリ 636/28.6/23.7/2.5	10日 (とおか) ごはん とうふナゲット ごもく五目きんぴら 心のみそ汁 658/28.6/23.7/2.5	◎11日 なかよし給食 ごはん ビビンバの具 わかめとトマトのサラダ ワンタンスープ 643/24.0/23.2/2.2	12日 カレーピロー・ ホワイトソース 冷しゃぶサラダ フルーツポンチ 660/29.4/17.7/2.2	13日 きびごはん さけ 鮭のごまみそやき きりぼしだいこんのもの 切干大根の煮物 だまこもち汁 644/29.0/17.7/2.2
給食試食会 5年生のきぼうこんだてです。 たこをいれた豆腐ナゲットです。 ビビンバは韓国語でまぜごはんの意味。 「ピロー」は、ピラフのことです。 だまこもちは、秋田県の郷土料理です。				
16日 海の日 	17日 えだまめ枝豆ごはん いろいろ卵焼き 香り漬け みそけんちん汁 613/27.2/19.8/2.4	18日 なかよし給食 コッペパン スッキーニのグラタン コーンサラダ ミネストローネ 603/23.9/27.5/2.8	19日 ごはん さばの塩焼き 大豆とひじきの煮物 夏野菜のピリ辛汁 冷凍みかん 673/29.7/23.3/2.0	◎20日 (はつか) ささずし がんものなめ煮 おかかあえ 沢煮汁 612/26.7/19.5/3.9
しその香りのあさづけを作ります。 旬のスッキーニを使います。 ゆうがおを使ったピリ辛汁です。 いいやまきょうどりょうり 飯山の郷土料理、ささずしを作ります。				
23日 あわごはん ピーマンの肉づめ くずきりのサラダ もやしのみそ汁 617/22.3/18.9/2.3	◎24日 ひ 冷やし中華 ガーリックポテト ミニトマト なめこブチケーキ 636/23.7/23.2/3.9	日にち (◎本校登校日) 赤 おもに体をつくるものになる食品 緑 おもに体の調子を整えるものになる食品 黄 おもにエネルギーのものになる食品 kcal / g / g / g	夏休みも 早起き 早寝 忘れずに！ 朝ごはん 	
夏野菜がたくさん取れる時期です。 暑い時でも、食べやすいメニューにしました。 献立一口メモ				

※牛乳は毎日つきます。 ※都合により、給食の内容を変更することがあります。 ※栄養価は3、4年を基準とした平均値です。