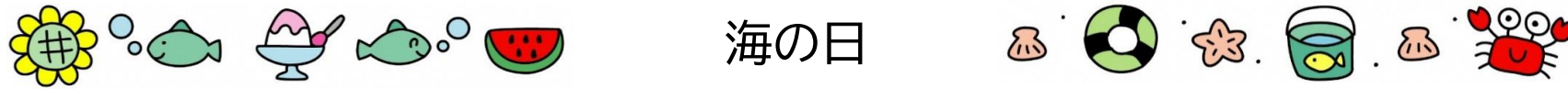


# 7がつ こんだてよていひょう (小学校)

令和6年度  
あわら市学校給食センター

| 日   | メニュー  | あか                         |                 | きいろ                        |                         | みどり                       |  | えいようか                                 |         |
|-----|---|----------------------------|-----------------|----------------------------|-------------------------|---------------------------|--|---------------------------------------|---------|
|     |   | からだをつくるしよくひん               | ぎゅうにゅう・乳製品      | こく類・いも類                    | あぶら類                    | 色のこいやさい                   | その他のやさい                                  | エネルギーたんぱく質しつえんぶん                      | たんすいかぶつ |
| 1月  | ごはん ぎゅうにゅう やきさばのおろしかけ ぎゅうにくとこんにやくのいりに もやしとあげのごますあえ  | さば ぎゅうにく かまぼこ うすあげ         | ぎゅうにゅう          | こめ ふ さとう                   | ごまあぶら ごま                | にんじん                      | だいこん こんにやく たまねぎ ほししいたけ えだまめ もやし きゅうり     | 631 kcal<br>27.6 g<br>25.6 g<br>2.0 g | 74.5 g  |
| 2火  | パンズパン ブルーベリー&マーガリン ぎゅうにゅう ふくブーメンチカツの ちゅうのうソースかけ トマトいりたまごスープ だいこんサラダ                             | ぶたにく たまご ツナ                | ぎゅうにゅう わかめ      | パン ジャム パンこ でんぱん            | あぶら ドレッシング マーガリン        | トマト こまつな                  | キャベツ たまねぎ えのきたけ コーン だいこん きゅうり            | 628 kcal<br>24.4 g<br>29.9 g<br>3.2 g | 68.5 g  |
| 3水  | ごはん ぎゅうにゅう さごしのチリソースあえ あげのみそしる きりぼしだいこんのあまからいため   | さごし あつあげ みそ ぶたにく           | ぎゅうにゅう          | こめ さとう じゃがいも でんぱん          | あぶら ごまあぶら               | にんじん                      | たまねぎ まいたけ ねぎ きりぼしだいこん                    | 577 kcal<br>27.3 g<br>20.1 g<br>1.8 g | 77.4 g  |
| 4木  | ごはん ぎゅうにゅう やさいいりしゅうまい(2こ) マーボーはるさめ キャベツのうめあえ  | ぎょにくすりみ ぶたひきにく だいちミート みそ   | ぎゅうにゅう          | こめ こむぎこ はるさめ さとう           | あぶら ごまあぶら               | にんじん チンゲンサイ               | たまねぎ コーン ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし ばいにく    | 546 kcal<br>19.5 g<br>16.2 g<br>1.9 g | 86.7 g  |
| 5金  | ちらしずし ぎゅうにゅう ほしがたハンバーグ のトマトソースかけ たなばたじる こまつなのたくあんあえ たなばたデザート                                    | うすあげ こうやどうふ とりにく ぶたにく なると  | ぎゅうにゅう ひじき わかめ  | こめ さとう じゃがいも でんぱん ビーフン ゼリー | ごまあぶら                   | にんじん トマト こまつな             | かんぴょう ほししいたけ たけのこ たまねぎ えのきたけ キャベツ たくあん   | 519 kcal<br>20.0 g<br>14.3 g<br>3.0 g | 81.9 g  |
| 8月  | ごはん ぎゅうにゅう いかメンチカツ おおむぎとやさいのスープ きざみこんぶのいために   | いか とりにく ぶたにく               | ぎゅうにゅう こんぶ      | こめ でんぱん パンこ おおむぎ さとう       | あぶら とうにゅうバター ごまあぶら      | にんじん パセリ                  | キャベツ たまねぎ コーン えのきたけ ごぼう                  | 540 kcal<br>20.8 g<br>17.2 g<br>1.5 g | 80.1 g  |
| 9火  | むぎごはん ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ なつやさいカレー きゅうりのとさずあえ アンデスメロン   | たまご とりにく かつおぶし             | ぎゅうにゅう          | こめ おおむぎ じゃがいも さとう          | あぶら カレールウ               | ほうれんそう かぼちゃ ピーマン にんじん トマト | たまねぎ なす りんご きゅうり アンデスメロン                 | 621 kcal<br>21.0 g<br>20.5 g<br>2.6 g | 94.7 g  |
| 10水 | ごはん ぎゅうにゅう やきにくいため キムチスープ あおのりポテトビーンズ 1しよくチーズ   | ぶたにく みそ きぬごしどうふ うすあげ だいち   | ぎゅうにゅう あおのり チーズ | こめ じゃがいも でんぱん              | あぶら ごまあぶら               | にら                        | たまねぎ りんご だいこん ぶなしめじ はくさいキムチ ねぎ           | 572 kcal<br>23.7 g<br>22.0 g<br>1.6 g | 74.9 g  |
| 11木 | ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき とりごぼうじる はるさめサラダ   | いわし とりにく うすあげ ハム           | ぎゅうにゅう          | こめ でんぱん さとう はるさめ           | あぶら ごまあぶら               | にんじん                      | ごぼう だいこん こんにやく まいたけ ねぎ キャベツ きゅうり         | 534 kcal<br>24.0 g<br>17.7 g<br>1.7 g | 72.6 g  |
| 12金 | ソフトメンだいちミートソースかけ ぎゅうにゅう チキンサラダ レモンゼリー   | ぎゅうひきにく だいちミート ささみ         | ぎゅうにゅう          | ソフトメン さとう ゼリー              | あぶら ハヤシルウ マヨネーズ (ノンエッグ) | にんじん トマト パセリ              | たまねぎ キャベツ きゅうり                           | 630 kcal<br>22.8 g<br>19.9 g<br>2.9 g | 91.9 g  |
| 15月 |  <b>海の日</b> |                            |                 |                            |                         |                           |  |                                       |         |
| 16火 | ごはん ぎゅうにゅう しろみさかなフライ 1しよくちゅうのうソース ラタトゥイユ パインサラダ   | メルルーサ とりにく                 | ぎゅうにゅう          | こめ パンこ こめこ じゃがいも さとう       | あぶら                     | ピーマン トマト                  | たまねぎ ズッキーニ なす きいろピーマン キャベツ パインかん きゅうり    | 611 kcal<br>21.1 g<br>25.9 g<br>1.5 g | 85.7 g  |
| 17水 | カレーピラフ ぎゅうにゅう やさいのとうにゅうグラタン にくだんごスープ わかめのすのもの   | とりにく おから とうにゅう とりひきにく かまぼこ | ぎゅうにゅう わかめ      | こめ じゃがいも こめこ でんぱん さとう      | あぶら                     | にんじん ほうれんそう こまつな          | たまねぎ グリンピース コーン きゅうり えのきたけ               | 558 kcal<br>18.7 g<br>20.4 g<br>2.8 g | 77.5 g  |
| 18木 | ごはん ぎゅうにゅう おこのみねぎやき 1しよくおこのみソース さわにわん きりぼしだいこんのマヨネーズあえ れいとうみかん                                  | たらすりみ いか ぶたにく              | ぎゅうにゅう          | こめ こむぎこ でんぱん               | マヨネーズ (ノンエッグ) ごま        | にんじん みつば                  | キャベツ ねぎ だいこん こんにやく ごぼう きりぼしだいこん きゅうり みかん | 525 kcal<br>19.8 g<br>14.3 g<br>2.0 g | 83.8 g  |
| 19金 | くろまめいりゆかりごはん ぎゅうにゅう とりにくのねぎソースからめ わかめのみそしる フルーツミックス   | くろまめ とりにく うすあげ みそ          | ぎゅうにゅう わかめ      | こめ でんぱん さとう ゼリー            | あぶら                     | あかしそ にんじん                 | ねぎ だいこん えのきたけ たまねぎ みかんかん ももかん パインかん      | 638 kcal<br>25.2 g<br>23.5 g<br>2.4 g | 86.8 g  |

