



7月 献立予定表(寺小)



寺尾小学校
給食共同調理場

平成30年

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂肪(g) 塩分(g)
		おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を 整えるもとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品		
2月	ご飯 牛乳 みそ汁 とり肉のんにく焼き ごもくまめ 五目豆	とり肉 牛乳 みそ ひじき さつまあげ 大豆	にんじん たまねぎ さやいんげん ねぎ レモン にんにく	パン サラダ油 じゃがいも こんにやく さとう	641 29.6	17.6 2.7
3火	アップルパン 牛乳 たこナゲット(2こ) スパゲティナポリタン 野菜サラダ	ベーコン 牛乳 ハム たこ 魚	にんじん たまねぎ ピーマン ズッキーニ トマト キャベツ きゅうり	パン サラダ油 スパゲッティ ドレッシング	613 24.8	20.8 2.6
4水	ご飯 牛乳 夏野菜カレー とうもろこし 海藻サラダ	ぶた肉 牛乳 海そう	にんじん たまねぎ ピーマン なす ズッキーニ かぼちゃ とうもろこし もやし トマト キャベツ きゅうり	ご飯 サラダ油 カレールー ごま油	645 19.2	19.9 2.6
5木	ご飯 牛乳 もずく汁 さばのねぎみそ焼き 梅肉あえ	たまご 牛乳 とうふ かまぼこ もずく みそ	にんじん とうもろこし ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり うめぼし	ご飯 サラダ油 でん粉	615 27.6	18.3 2.7
6金	【七夕メニュー】黒パン 牛乳 そうめん汁 星のコロッケ(ソース) 茎わかめサラダ 天の川ゼリー	なると 牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	パン 黒さとう サラダ油 そうめん パン粉 ごま じゃがいも ドレッシング	589 19.3	19.3 3.8
9月	ご飯 牛乳 野菜スープ ゼノビーゼリー スクランブルエッグ チキンライスのみ	ベーコン 牛乳 たまご とり肉	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし えだまめ にんにく マッシュルーム	ご飯 サラダ油	697 24.7	18.6 2.7
10火	コッペパン はちみつ&マーガリン シェパーズパイ 牛乳 レタスとたまごのスープ コールスローサ ラダ	ぶた肉 牛乳 ベーコン チーズ たまご	にんじん たまねぎ トマト キャベツ ほうれんそう とうもろこし レタス	パン マーガリン はちみつ バター 小麦粉 ドレッシング じゃがいも	638 25.3	31.2 3.3
11水	【とち介ランチ】セルフぶた丼 牛乳 にらたま汁 もやしとほうれんそうのあえ物 栃木市産巨峰ゼ リー	たまご 牛乳 ぶた肉	にんじん ごぼう にら キャベツ ほうれんそう もやし	ご飯 サラダ油 でん粉 さとう しらたき ゼリー	699 27.6	21.6 2.3
12木	ご飯 牛乳 モロヘイヤスープ チンジャオロースー 豆腐サラダ(だしじょうゆ)	ベーコン 牛乳 ぶた肉 わかめ とうふ	にんじん たまねぎ モロヘイヤ たけのこ ピーマン しいたけ きゅうり もやし	ご飯 ごま油 でん粉	632 26.7	19.0 2.3
13金	パンパン 牛乳 冷やしうどん(めんつゆ) かき揚げ ぶた肉と冬瓜の炒め物 ヨーグルト	いか えび 牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが とうがん ねぎ	パン うどん サラダ油 小麦粉 ごま油 さとう	685 25.7	24.0 3.6
17火	セルフツナサンド 牛乳 メキシカンシチュー フレンチサラダ 冷凍みかん	まぐろ(ツナ) 牛乳 とり肉	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし ブロッコリー キャベツ みかん	パン サラダ油 じゃがいも マヨネーズ さとう ドレッシング	658 26.8	27.5 3.7
18水	ご飯 牛乳 かみなり汁 いわし蒲焼き ゴマみそあえ	たまご 牛乳 とうふ のり とり肉 いわし みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが キャベツ もやし	ご飯 サラダ油 でん粉 ごま さとう	683 27.5	21.5 2.3
19木	ご飯 牛乳 麻婆なす エビしゅうまい(2こ) バンサンスウ	ぶた肉 牛乳 えび	にんじん たまねぎ ピーマン なす キャベツ もやし	ご飯 サラダ油 さとう でん粉 ごま油 はるさめ ごま しゅうまいの皮	644 20.7	19.5 1.9
20金	丸パン 牛乳 枝豆のポタージュ ハンバーグ ソテー シューアイス	ぶた肉 牛乳 とり肉	にんじん たまねぎ えだまめ ズッキーニ パセリ キャベツ とうもろこし	パン バター ホワイトルー さとう シューアイス	695 30.1	25.7 3.6

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります。



「今月の寺尾産」は裏面をごらんください。

	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	塩分 (g)
学校給食摂取基準	640	24.0	17.8 ~21.3	2.5
7月の平均栄養量	652	25.2	21.7	2.9

今月のとち介ランチ

こんにやくは、エネルギーはありませんが、いも類なのでエネルギーのもとなる食品の欄に記載されています。



7月11日のとち介ランチは、栃木市産の食材を使っています(太字は寺尾産)
ぶたどん…ぶたロース肉、**にんじん** あえもの…**キャベツ**、もやし
にらたま汁…たまご、**にら**、たまねぎ とち介ゼリー…きよほう

栃木市のもやし
栃木県は全国1位のもやしの生産県です。給食のもやしは、都賀町にある上原園で生産されたものです。