



平成30年7月 学校給食予定献立表 (小学校)

※ 物質の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆: よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
2	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまみそかけ とうがんのそぼろに すましじる	ごはん さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ わかめ とりにく みそ ふたにく	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ にんにく とうがん しょうが こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	626 28.3
3	火	なつやすいかカレー ぎゅうにゅう ◆とうもろこし ゆでふたサラダ (ドレッシング)	ごはん じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう わかめ ふたにく ぎゅうにく	たまねぎ なす トマト かぼちゃ ピーマン にんにく しょうが コーン キャベツ もやし にんじん	704 22.9
4	水	パン ぎゅうにゅう あじのバーベキューソース ズッキーニのソテー とりにくとキャベツのトマトに	パン でんぷん あぶら さとう オリーブあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あじ ベーコン	ねぶかねぎ しょうが にんにく りんご スズキーニ にんじん たまねぎ キャベツ トマト さやいんげん	637 26.6
5	木	★たなばたメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう ほしのコロック チンゲンサイのツナごまあえ たなばたじる すいか	ごはん そうめん あぶら ごま でんぷん さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ ツナ ふたにく	オクラ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし チンゲンサイ キャベツ にんじん すいか	656 21.6
6	金	ミニミニこくとうパン ぎゅうにゅう なすとトマトのスパゲティ とりにくのオレンジソースに ◆ごぼうのマヨネーズソテー	パン こくとう スパゲティ あぶら マーマレード ごま さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム	たまねぎ にんじん なす トマト ピーマン オレンジ マッシュルーム にんにく ごぼう キャベツ アスパラガス	641 26.9
9	月	パン ぎゅうにゅう ふたにくのケチャップいため オクラのソテー もずくスープ ブルーベリージャム	パン あぶら でんぷん バター ジャム	ぎゅうにゅう もずく とりにく かまぼこ ふたにく ベーコン	たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ トマト ピーマン オクラ キャベツ コーン	604 26.8
10	火	ごはん ぎゅうにゅう スタミナやき ◆たくあんのおかかあえ ビーフンスープ	ごはん さとう あぶら ビーフン ごま	ぎゅうにゅう かつおぶし ぎゅうにく ふたにく とうふ	キャベツ たまねぎ コーン にんじん あおピーマン あかピーマン ねぎ たくあん もやし はくさい りんご ほうれんそう ほししいたけ	629 22.0
11	水	パン ぎゅうにゅう しろみざかなのラタトゥユソース かぼちゃサラダ コンソメスープ	パン でんぷん あぶら オリーブあぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ふたにく	にんにく たまねぎ セロリ なす スズキーニ トマト パセリ バジル かぼちゃ にんじん ぎゅうり キャベツ コーン	642 25.6
12	木	わかめごはん ぎゅうにゅう ◆ゴーヤのかきあげ パンパンジーサラダ (ドレッシング) じゃがいものみそじる	ごはん こむぎこ あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ ちくわ とりにく あぶらあげ みそ	ゴーヤ たまねぎ にんじん ごぼう もやし きゅうり コーン えのきたけ ねぎ りんご	655 23.4
13	金	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ぼんさんすう たまごとレタスのスープ	パン さとう はるさめ ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう たまご ふたにく チキンハム とりにく ベーコン	にんじん キャベツ もやし レタス たまねぎ しめじ パセリ	639 28.5
17	火	ふたピリどんぶり ぎゅうにゅう ワンタンスープ れいとうみかん	ごはん ごま さとう ごまあぶら ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	はくさいキムチ にんじん いとこんにゃく ごぼう みかん さやいんげん たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ	615 22.0
18	水	きなこパン ぎゅうにゅう ウインナーのケチャップソース (2ほん) もやしのカレーいため わかめスープ	パン グラニューとう あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう きなこ ポークウインナー ベーコン とうふ ふたにく わかめ	もやし たまねぎ ピーマン にんじん もやし はくさい ねぎ	600 26.7

知っていますか? 食事のルール・マナー

食事を楽しい雰囲気でおいしく食べるために、ルールやマナーを守りましょう。

食器の置き方



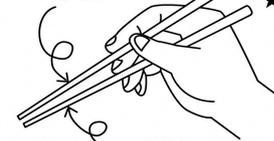
ごはんや汁物のおわん、小さな器は手に持って食べます。



大きな器は手に持たず、箸を持っている方の手を器に添えて食べます。

はしの持ち方

★上のはしは、親指・人差し指・中指で持つ



★上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ。

★下のはしは、親指の付け根と薬指で支える。