令和6年

7月　学校給食予定献立表

スクールミールにしとさ

日	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	食品名 おもにエネルギーになる 炭水化物が多い	脂肪が多い	おもに体をつくる たんぱく質が多い	無機質が多い	おもに体の調子を整える カロテンが多い	その他のビタミンが多い	栄養価 小学校 エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g	中学校
1 月	ごはん	○	竹輪のカレー揚げ 元気サラダ 鉄人スープ	米,薄力粉,油,三温糖,じゃがいも		牛乳,ちくわ,たまご,ハム,刻み昆布,かつお節,ベーコン		パセリ,きゅうり,キャベツ,にんじん,ミニトマト,コーン,玉ねぎ,干し椎茸,さやいんげん		619 20 22	774 25 27
2 火	焼きそば	○	かみかみきゅうり ゆでとうもろこし ヨーグルト	中華めん(ゆで),調合油,ごま,油,三温糖		ぶた肉,ちくわ,牛乳,さきいか,わかめ,脱脂加糖ヨーグルト		キャベツ,にんじん,玉ねぎ,青ピーマン,きゅうり,切干しだいこん,とうもろこし		475 24 14	594 30 17
3 水	ビビンバ	○	大根サラダ わかめスープ	米,三温糖,ごま油,ごま,油		ぶたミンチ,みそ,たまご,牛乳,蒸しかまぼこ,とうふ,わかめ,ベーコン		しょうが,ほうれんそう,もやし,にんじん,だいこん,きゅうり,レタス,玉ねぎ,ねぎ		602 25 24	753 31 29
4 木	ごはん	○	ブリの照り焼き キャベツのおかかあえ けんちん汁	米,三温糖,かたくり粉,こんにゃく,さといも(水煮),油		牛乳,ぶり,かつお節,とり肉,とうふ,にぼし		キャベツ,ほうれんそう,にんじん,だいこん,ごぼう,干し椎茸,ねぎ		618 30 20	772 38 25
5 金	ちらし寿司	○	星のコロッケ 夏野菜そうめんみそ汁 星のソーダゼリー ☆七夕献立☆	米,上白糖,油,そうめん		油揚げ,たまご,牛乳,かつお節,みそ		にんじん,干し椎茸,たけのこ,ごぼう,さやいんげん,しょうが,ゆず,オクラ(ゆで),べいなす		574 20 18	718 25 23
8 月	ごはん	○	米なすと鶏肉のあげ煮 ひじきのピリッとサラダ 黒糖かん	米,かたくり粉,油,三温糖,黒砂糖		牛乳,とり肉,干ひじき,ツナ,寒天		しょうが,なす,きゅうり,にんじん,キャベツ		712 28 17	890 35 22
9 火	ごはん	○	タイの塩焼き いかと糸寒天の酢の物 コンソメスープ	米,三温糖,じゃがいも		牛乳,まだい,いか,寒天,ベーコン		きゅうり,キャベツ,にんじん,玉ねぎ,コーン,パセリ		584 29 15	730 36 19
10 水	冷やし中華	○	鶏肉の七味あげ すいか	中華めん(ゆで),異性化液糖(ぶどう糖果糖),三温糖,大豆油,ごま,薄力粉,かたくり粉,油		ハム,たまご,牛乳,とり肉		きゅうり,レタス,レモン,ねぎ,すいか		592 29 22	740 37 27
11 木	ごはん	○	鯖のコロコロあげ きゅうりとわかめの酢の物 きのこのみそ汁 文旦ゼリー	米,かたくり粉,油,ごま,三温糖,はるさめ,ごま,こんにゃく,上白糖,はちみつ		牛乳,まさば,わかめ,しらす干し,みそ,にぼし,寒天		玉ねぎ,さやいんげん,きゅうり,にんじん,えのきたけ,しめじ,まいたけ,こまつな,ねぎ,ぶんたん		729 26 21	911 33 26
12 金	玄米ごはん	○	タンドリーチキン ポパイサラダ 玉ねぎのスープ	米,玄米,油		牛乳,とり肉,ヨーグルト,ハム,ベーコン		玉ねぎ,にんにく,しょうが,ほうれんそう,キャベツ,にんじん,もやし,パセリ		614 26 21	768 33 26
16 火	麦ごはん	○	豚肉のさっぱり煮 えのきと小松菜のみそ汁 お米のタルト	米,麦,三温糖,新お米のタルト		牛乳,ぶた肉,油揚げ,にぼし,みそ		にんにく,キャベツ,こまつな,えのきたけ,ねぎ		754 28 28	943 35 35
17 水	コッペパン	○	鶏肉のチーズピカタ ラタトゥイユ マセドアンサラダ エクレア オリンピック献立	コッペパン(市販品),中力粉,じゃがいも,マヨネーズ,油		牛乳,とり肉,たまご,ゴーダチーズ,チーズ,だいず,ベーコン		パセリ,にんじん,きゅうり,赤ピーマン,青ピーマン,玉ねぎ,べいなす,にんにく,しょうが,トマト缶詰(ホール)		491 35 22	614 43 27
18 木	セルフおにぎり	○	ヤンニョムチキン パリパリサラダ ABCスープ 冷凍みかん 西土佐小4年リクエスト献立	米,かたくり粉,油,三温糖,ごま,ぎょうざの皮,マカロニ･スパゲッティ		焼きのり,牛乳,とり肉,みそ,ハム,ベーコン		レタス,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,はくさい,玉ねぎ,みかん		643 26 18	804 32 23
19 金	夏野菜カレー		ゆずドレッシングあえ カルピスかん 麦茶 米なすと麦茶で暑さ対策献立	米,じゃがいも,油,三温糖,上白糖		ぶた肉,脱脂粉乳,しらす干し,乳酸菌飲料,牛乳,寒天		かぼちゃ,玉ねぎ,なす,にんじん,コーン,グリンピース,きゅうり,りんご,キャベツ,ゆず		478 20 10	598 25 12

言葉を発掘!～「夏の野菜とくだもの」～

ゲームのルール
※たてだけとよこだけをつかいます。ななめはだめです。
※おなじ字は2かいまでつかえます。
※右ページと左ページにまたがってもいいです。

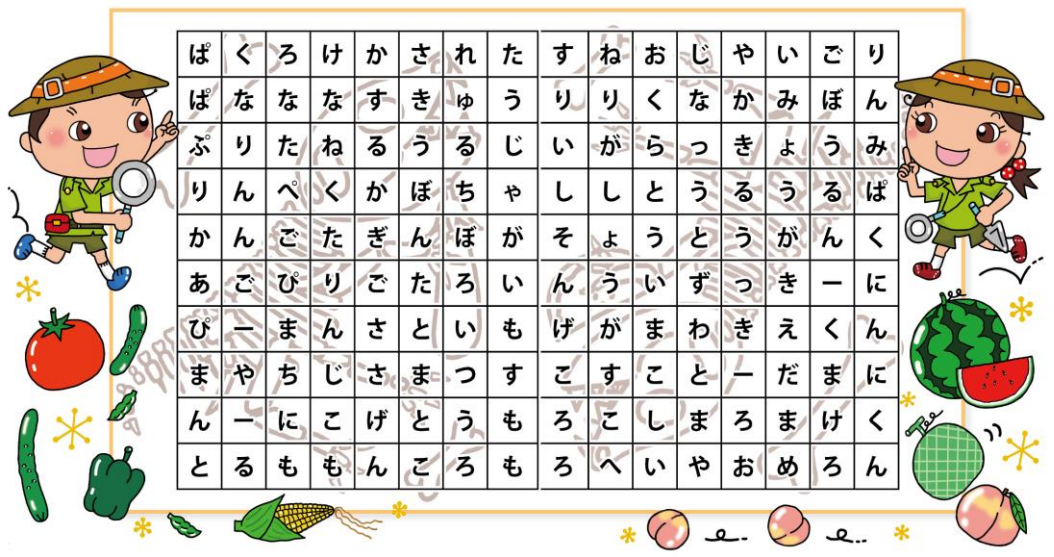
クイズ(菌の名前です)

め	あ	い
か	じ	か
さ	ば	り

こたえ

め	あ	い
か	じ	か
さ	ば	り

言葉の発掘現場から野菜とくだものの名まえを
さがしてみましょう。全部で28個の名前があります。



※　都合により、献立・材料が変更になる場合があります。ご了承下さい。