

令和5年7月分学校給食予定献立表 (B)

鉢田市立鉢田学校給食センター

日	曜	こ ん だ て	体をつくるものとなる食べもの	ねつや力のものとなる食べもの	体のちょうしをととのえる食べもの	小学校		中学校		備 考
						エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
3	月	主食 ごはん		ごめ						
		主菜 つくばどりのチキンカツ	とりにく	パンご こわきご さとう あぶら	りんご					
		副菜 だいこんサンダラ	ハム	あぶら さとう	だいこん きゃべつ きゅうり たまねぎ あかビーマン	にんにく しいたけ しょうが りんご				
		他 さつまじる	とりにく あぶらあげ みそ	さつまいも こんにゃく	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう					
4	火	主食 ごはん		ごめ						
		主菜 あかうおのさいきょうやき	あかうお みそ	さとう						
		副菜 きんびらごぼう	ひたにく	しらたき さとう あぶら ごま	ごぼう にんじん しいたけ					
		他 どんじる	ひたにく とうふ みそ	じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう					
5	水	主食 はちみつパン		パン はちみつ						
		主菜 ハンバーグデミタソース	とりにく ひたにく	でんぶん さとう あぶら じゃがいも こむぎご	たまねぎ トマト しょうが にんにく					
		副菜 カリフライドプロッコリーのサラダ		みすあめ さとう あぶら	プロッコリー カリフライ きゃべつ とうもろこし えだまめ たまねぎ ながねぎ にんにく					
		他 はっこううにゅう	だしつふんにゅう	さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん					
6	木	主食 ごはん ぶりかけ	かつおぶし	ごめ さとう	まっちゃん					
		主菜 さんまい	さんま	さとう	しょうが					
		副菜 いそべえあそ	のり		ぼうねんそう もやし にんじん					
		なすのみぞしる	とうふ あぶらあげ みそ		ちんげんさい なす ながねぎ					
7	金	主食 ごはん	ぎゅうにゅう							たなばた こんだて
		主菜 ほしがたメンチカツ	ひたにく とりにく	パンご さとう あぶら	たまねぎ					
		副菜 はるさめサラダ	ハム	はるさめ さとう こまあぶら ごま	きゃべつ きゅうり にんじん					
		たなばたスープ	とうふ とりにく		にんじん ながねぎ おくら えのきだけ					
10	月	主食 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	さとう こなあめ ナタデココ	レモン					
		主菜 ソフトめん (サラダうどん)		ソフトめん						
		主菜 にくしゅうまい (幼小中睡2個)	ひたにく	こむぎご パンご でんぶん さとう	たまねぎ しょうが					
		副菜 サラダうどんのぐうどんスープ	わかめ		きゃべつ きゅうり とうもろこし にんじん					
11	火	他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	さとう						
		主食 ごはん (ハヤシライス)		ごめ						
		主菜 ハヤシルウ	ひたにく	じゃがいも こむぎご あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト					
		副菜 イタリアンサラダ		あぶら さとう	きゃべつ にんじん とうもろこし パブリカ たまねぎ トマト					
12	水	他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		主食 ミルクパン	だしふんにゅう	パン						
		主菜 しろみざかなのレモンベッバーフライ	ホキ	パンご こむぎご	レモン					
		副菜 まめとツナのサラダ	ツナ だいす	あぶら さとう みすあめ ごま	きゃべつ えだまめ にんじん					
13	木	副菜 ポトフ	ワインナー	じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん					美味しい テー献立
		他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	さとう こなあめ						
		主食 ごはん		ごめ						
		主菜 やきにく	ひたにく みそ	さとう こまあぶら ごま	たけのこ ながねぎ にんじん しょうが にんにく					
14	金	副菜 ナムル		ごま こまあぶら	ぼうねんそう もやし にんじん					
		副菜 ワンタンスープ	とりにく	こむぎご こまあぶら	ながねぎ もやし にんじん ぼうねんそう しょうが					
		他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	さとう こなあめ						
		主食 ごはん		ごめ						
15	土	主菜 ぼうぎょうざ	ひたにく とりにく	こむぎご パンご さとう あぶら	きゃべつ たまねぎ ながねぎ にら しょうが					
		副菜 パンパンジーサラダ	とりにく みそ	あぶら さとう ごま	きゃべつ えだまめ とうもろこし にんじん しょうが にんにく					
		副菜 マーボーうどん	とうふ ひたにく みそ	でんぶん あぶら さとう こまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ しいたけ にんにく しょうが					
		他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
16	火	主食 ごはん あじつけのり	のり	ごめ さとう みすあめ						
		主菜 ますのしおやき	ます							
		副菜 きゃべつとたかあんのあえもの		ごまあぶら ごま さとう	きゃべつ だいこん					
		副菜 どさんこじる	とうふ ひたにく わかめ みそ とうにゅう	じゃがいも あぶら	もやし にんじん ながねぎ とうもろこし しょうが にんにく					
17	水	他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		主食 パターロール		パン パター						
		主菜 とうもろこしグラタン	おから とうにゅう	じゃがいも こめこ みすあめ さとう	とうもろこし たまねぎ					
		副菜 ベンネミートソース	ひたにく だいす	パンネ こむぎご あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン トマト しょうが にんにく					
18	木	副菜 やさいスープ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん					
		他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		主食 ごはん		ごめ						
		主菜 なつやさいカレー	ひたにく だしふんにゅう チーズ	じゃがいも こむぎご さとう あぶら はちみつ	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト ピーマン にんにく しょうが バナナ りんご					
19	金	副菜 ブロッコリーサラダ	とりにく	あぶら さとう	プロッコリー きゅうり えだまめ たまねぎ トマト					
		他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		主食 ごはん		ごめ						
		主菜 なつやさいカレー	ひたにく だしふんにゅう チーズ	じゃがいも こむぎご さとう あぶら はちみつ	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト ピーマン にんにく しょうが バナナ りんご					
20	土	副菜 ぎゅうにゅう								鉢田の日
		主食 ごはん		ごめ						
		主菜 なつやさいカレー	ひたにく だしふんにゅう チーズ	じゃがいも こむぎご さとう あぶら はちみつ	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト ピーマン にんにく しょうが バナナ りんご					
		副菜 ブロッコリーサラダ	とりにく	あぶら さとう	プロッコリー きゅうり えだまめ たまねぎ トマト					
21	日	他 ぎゅうにゅう								
		主食 ごはん		ごめ						
		主菜 なつやさいカレー	ひたにく だしふんにゅう チーズ	じゃがいも こむぎご さとう あぶら はちみつ	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト ピーマン にんにく しょうが バナナ りんご					
		副菜 ぎゅうにゅう								

※ただし、こんにゃくはエネルギーにはなりません。

注：B献立表は鉢田北幼・旭幼・鉢田北小・旭東小・旭西小・旭北小・旭南小
鉢田北中・旭中・鉢一附属中に配布しています。

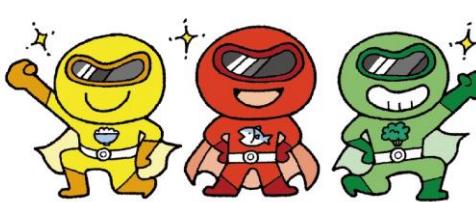
献立は事情により変更する場合がありますのでご了承下さい。

献立表は鉢田市のHPでもご覧になれます。
<http://www.city.hokota.lg.jp/page/page002045.html>



鉢田市は鹿島アントラーズの
ホームタウンです。

©KASHIMA ANTLERS



.....

.....