



# 7がつきゅうしょくよていこんだてひょう



※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は  
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

(幼稚園・小学校)

2022年度

富里市学校給食センター

日	曜日	スプーン	こんだて 献立名		おもな食品とはたらき ・ おおおくまられる栄養素					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			主 食	副 食	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		
					たんすいゆがつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むかしじつ 無機質	ビタミン		無機質
1	金	スプーン	ガパオライス	ぎゅうにゅう ミルメークコーヒー →(げんまいごはん・ガパオライスのく) ささみこうみあげ はるさめサラダ	こめ ミルメーク げんまい さとう はるさめ でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン バジル	たまねぎ しめじ もやし きゅうり	663Kcal 27.3g 22.7g 1.8g
4	月	スプーン	ちゅうかどん	ぎゅうにゅう →(むぎごはん・ちゅうかどんのく) シュウマイ(2こ) きゅうりとだいこんのあさづけふう	こめ むぎ でんぷん シュウマイのかわ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ しいたけ たまねぎ きゅうり コーン だいこん たけのこ きくらげ	594Kcal 27.0g 19.0g 2.0g
5	火		ごはん	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにくのみそやき こんにやくサラダ とみさとさんやさいのみそしる	こめ さとう	ごま	とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう かいそう ヨーグルト	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ きゅうり カリフラワー えのきたけ	623Kcal 29.2g 20.4g 2.4g
6	水	スプーン	スパゲティ ポロネーゼ	ぎゅうにゅう あじのパンこやき たまごむしパン とみさとさんメロン	スパゲティ さとう こむぎこ パンこ	バター	ぶたにく あじ とりにく だいず たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん トマト	セロリ たまねぎ メロン	669Kcal 25.4g 21.7g 2.1g
たなばたこんだて			ちらしすし	ぎゅうにゅう たなばたゼリー ほしのコロッケ たなばたじる ごまあえ	こめ さとう パンこ ゼリー じゃがいも	あぶら ごま	かまぼこ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ たけのこ もやし れんこん しいたけ	582Kcal 22.8g 17.3g 2.5g
8	金	スプーン	ハヤシライス	ぎゅうにゅう →(げんまいごはん・ハヤシルウ) コールスローサラダ フルーツミックスゼリー	こめ げんまい ゼリー	あぶら バター	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり マッシュルーム えだまめ みかん キャベツ	666Kcal 23.1g 25.3g 2.1g
給食費最終入金日(7月分が振り替えとなります。残高の確認をお願いします。)											
11	月		げんまい ごはん (ひじきふりかけ)	ぎゅうにゅう さばのあおじそさいきょうやき にくじゃが こまつなともやしのサラダ	こめ げんまい さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく さば	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ もやし	634Kcal 27.4g 22.1g 1.9g
給食費口座振替日											
しょくいくのひ			ぶたどん	ぎゅうにゅう ミニみかんゼリー →(げんまいごはん・ぶたどんのく) くうしんさいいりたまごスープ コーンサラダ	こめ ゼリー げんまい さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん くうしんさい	たまねぎ コーン ごぼう きゅうり えのきたけ キャベツ	627Kcal 26.1g 22.9g 2.1g
13	水	スプーン	しょくパン (チョコクリーム)	ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ ラビオリスープ ごぼうサラダ	パン さとう チョコクリーム ラビオリのかわ	マヨネーズ ごま オリーブオイル	ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ レモン たまねぎ ごぼう きゅうり	623Kcal 21.5g 25.2g 3.3g
14	木	スプーン	わかめ ごはん	ぎゅうにゅう アセロラゼリー はるまき はるさめいりちゅうかスープ わふうサラダ	こめ ゼリー さとう はるさめ はるまきのかわ	あぶら ごまあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ ねぎ たけのこ キャベツ しいたけ えのきたけ	607Kcal 16.0g 20.9g 2.6g
15	金	スプーン	なつやさい カレーライス	ぎゅうにゅう →(むぎごはん・なつやさいカレー) かいそうサラダ れいとうパイ	こめ むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ かいそう	かぼちゃ ピーマン	キャベツ りんご きゅうり コーン なす たまねぎ スッキーニ えだまめ パイン	632Kcal 26.6g 19.4g 1.8g

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
★印につきましては、小袋のドレッシング等がつきます。



学校給食摂取基準(8~9歳)	当月平均
エネルギー: 650Kcal	629Kcal
たんぱく質: 21~33g	24.7g
脂質: 14.4~21.7g	21.5g
食塩相当量 2.0g未満	2.2g

## こんげつの もくひょう

あつさに まけない しょくじを しよう!

## その一口が 飲みすぎに!



甘いジュースやスポーツドリンク。飲みすぎると、糖分のとりすぎになってしまいます。清涼飲料の飲みすぎには十分気をつけましょう。

かくれた 糖分

## こんげつのとみさとさん

メロン こめ ぶたにく じゃがいも チンゲンサイ  
ほうれんそう にんじん くうしんさい こまつな

## 旬(しゅん)のものをたべて

なつをげんきにすごそう!



なつやさいには、あついなつのからだに  
ひつようなえいようが、たくさんはいています。  
ぜひ旬(しゅん)のなつやさいをたべて、げんきに  
すごしましょう!



献立表は、富里市のHPからも取得できます。(直接リンク <http://www.city.tomisato.lg.jp/0000003859.html>)

富里市のトップページ左下の「教育委員会」のバナーから→「学校教育」→「学校給食」→「学校給食について」の順にクリックしてください。