

令和5年度  
小学校

# 7月予定献立表

★今月の厚沢部町産食材★  
精白米・まいたけ・アスパラ・フロッコリー



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
小	617kcal	25.9g	19.2g	287 mg	2.0 g
中	863kcal	36.2g	26.8g	401mg	2.4 g



厚沢部町総合給食センター  
TEL 0139-56-1147  
FAX 0139-56-1148  
牛乳は毎日つきます。

日にち	こ  ん  だ  て	赤のなかま 体をつくるはたらき	黄のなかま エネルギーになるはたらき	緑のなかま 体の調子をとのえるはたらき
3月	<b>ごはん さつま汁</b> いわしのしょうが煮 ひじきの炒め煮	ぶたにく・とうふ・みそ いわし・ひじき・さつまあげ	こめ・さつまいも・こんにやく さとう	にんじん・たまねぎ・だいこん・ごぼう れんこん・ほうれんそう
4火	<b>スパゲティミートソース</b> ツナサラダ オレンジ	ぶたにく・だいず ツナ	スパゲティ・パスタオイル・サラダ油・さとう ごま油	にんじん・たまねぎ・まいたけ キャベツ・セロリ・オレンジ
5水	<b>枝豆ごはん</b> みそ汁(わかめ・じゃがいも) とり肉と大根の煮物 ほうれん草のごま和え	えだまめ・わかめ・みそ とりにく・油あげ	こめ・じゃがいも こんにやく・さとう・しろごま	だいこん・にんじん・ほうれん草
6木	<b>バーガーパン</b> クラムチャウダー ハンバーグ アスパラマヨサラダ ~パンにはさんで食べましょう。~	いか・あさり・ベーコン・牛にゅう とりにく・ぶたにく	パン・じゃがいも・バター・サラダ油 さとう・マヨネーズ	にんじん・グリーンピース・コーン・たまねぎ アスパラ・キャベツ
7金	<b>ごはん</b> けんちん汁 ぶた肉とキムチの炒め物 ブロッコリーの塩昆布和え	とうふ ぶたにく・みそ・こんぶ	こめ・こんにやく・じゃがいも サラダ油・ごま油	れんこん・だいこん・にんじん・キャベツ たまねぎ・しめじ・にら・はくさい・フロッコリー
10月	<b>ごはん</b> みそ汁(もやし・油揚げ) 塩じゃが パリパリサラダ	みそ・油揚げ ぶたにく	ごはん サラダ油・じゃがいも・白滝・ぎょうざの皮	もやし・たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり
11火	<b>冷やしきつねうどん</b> 揚げシュウマイ ミニトマト チーズデザート	油揚げ ぶたにく・チーズ	うどん・さとう サラダ油・シュウマイの皮	しいたけ・ほうれん草・ねぎ たまねぎ・しょうが・ミニトマト・りんご
12水	<b>麦ごはん</b> 豚丼の具~ごはんに乗せて食べましょう~ みそ汁(なめこ・だいこん) はくさいの浅漬け	ぶたにく・生揚げ みそ	ごはん・麦・白滝	たまねぎ・まいたけ なめこ・だいこん・はくさい・にんじん
13木	<b>食パン</b> チョコクリーム はるさめスープ 肉コロケ ツナマヨサラダ	ぶたにく・わかめ ぶたにく・とりにく・ツナ	食パン・チョコクリーム・はるさめ・ごま油 サラダ油・マヨネーズ	ねぎ こまつな・だいこん
14金	<b>ごはん</b> マーボーなす 揚げ春巻き もやしのナムル	ぶたにく・大豆・みそ ぶたにく	ごはん・サラダ油・さとう・片栗粉 はるまきの皮・しろごま	なす・ねぎ・キャベツ・しいたけ たけのこ・にんじん・たまねぎ・もやし・ほうれん草
18火	<b>スパゲティナポリタン</b> チキンナゲット ブロッコリーの甘酢和え	ウインナー とりにく	スパゲティ・パスタオイル・バター さとう	たまねぎ・ピーマン・しめじ フロッコリー・だいこん
19水	<b>夏野菜カレー(麦ごはん)</b> 海そうサラダ すいか	ぶたにく わかめ・ふのり・り	ごはん・麦・サラダ油	たまねぎ・にんじん・トマト・なす・ピーマン・りんご キャベツ・だいこん・すいか
20木	<b>バターパン</b> ミネストローネ 青のりポテト フルーツ白玉	ウインナー あおのり	バターパン・マカロニ・さとう じゃがいも・しらたま	キャベツ・たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ もも・りんご・バナナ
21金	<b>ごはん</b> どさんこ汁 アジフライ えだまめサラダ	さけ・ほたて・みそ あじ・えだまめ	ごはん・じゃがいも・こんにやく サラダ油・さとう・ごま油	だいこん・にんじん・たまねぎ キャベツ・だいこん
24月	<b>わかめごはん</b> みそ汁(油揚げ キャベツ) さばの塩焼き ピーフンの炒め物	わかめ・みそ・油あげ さば・ぶたにく	ごはん ピーフン・サラダ油・さとう・ごま油	キャベツ にんじん・ピーマン・しいたけ

★こんだては都合により変更することがあります。

★麺類の汁を飲むと塩分のとりすぎになるため、残すようにしましょう。