

7月

日 曜	献立名	材 料 名			熱量kcal たんぱく質g
		熱や力のもと	血や肉となる	体の調子を整える	
3 月	むぎごはん 牛乳 たまごやき ツナとやさいのいためもの かぼちゃのみそしる	むぎごはん さとう(たまごやき) あぶら	牛乳 たまご ツナ あぶらあげ わかめ みそ(こめ・むぎ)	キャベツ にんじん とうもろこし かぼちゃ たまねぎ ねぎ	595 21.0
4 火	しょくパン 牛乳 しろみぎかなのレモンソース ポテトサラダ とうがんのスープ	パン こむぎこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも ※エッグケアマヨネーズ	牛乳 たら ベーコン	レモン えだまめ たまねぎ とうがん にんじん とうもろこし パセリ エリンギ	592 26.9
5 水	ギニリン(むぎごはん) 牛乳 あおなのいためもの パイナップル	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	牛乳 ぶたにく えび	にんじん さやいんげん パプリカ(き・あか) トマト くらしんさい たまねぎ にんにく パイナップル	602 22.0
6 木	しょくパン 牛乳 スパゲッティシシリアン オクラのソテー オレンジ	パン スパゲティ あぶら オリーブゆ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ トマト なす パセリ オクラ エリンギ オレンジ	609 25.3
7 金	むぎごはん 牛乳 ほしのわふうハンバーグ キャベツのごまあえ あまのがわじる たなばたデザート	むぎごはん さとう ごま ふ たなばたゼリー	牛乳 とりにく・ぶたにく(ハンバーグ) きんしたまご	たまねぎ あおじそ キャベツ あかパプリカ もやし えのきたけ ねぎ	646 21.7
10 月	むぎごはん 牛乳 あつあげととうがんにもの こまつなのおひたし もずくまたはなっとう	むぎごはん さとう あぶら でんぷん	牛乳 とりにく あつあげ もずく なっとう	しょうが にんじん とうがん えだまめ たまねぎ こまつな もやし	もずく 551Kcal 19.1g なっとう 607Kcal 24.3g
11 火	ミルクねじりパン 牛乳 ゴーヤチャンプルー ワンドンスープ アーモンドカル	ミルクパン あぶら ワندان さとう(いりたまご) アーモンド・ごま(アーモンドカル)	牛乳 たまご ハム とうふ かつおぶし いりこ(アーモンドカル)	ゴーヤ キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ たけのこ きくらげ ほしいたけ	554 25.1
12 水	むぎごはん 牛乳 みそかつ キャベツ きしめん	むぎごはん てんぷらこ パンこ あぶら さとう きしめん	牛乳 ぶたにく あかみそ あぶらあげ かまぼこ	キャベツ にんじん ごぼう しめじ ねぎ	596 24.7
13 木	ワンローフパン 牛乳 いわしのトマトに きりほしだいこんのサラダ クリームスープ いちじくジャム	パン あぶら さとう じゃがいも いちじくジャム	牛乳 いわし とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	トマト きりほしだいこん あかパプリカ きゅうり とうもろこし レモン にんじん たまねぎ えだまめ	652 27.6
14 金	むぎごはん 牛乳 なつやさいカレー フルーツ&ゼリー ふくじんづけ	むぎごはん あぶら ゼリー	牛乳 とりにく レンズまめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす えだまめ トマト みかん もも パイナップル ふくじんづけ	677 19.9
18 火	お た の し み こ ん だ て				651 27.6
19 水	むぎごはん 牛乳 さばのしょうがに すみそあえ くきわかめのおすいもの いりこ	むぎごはん さとう ごま	牛乳 さば こめみそ かまぼこ くきわかめ いりこ	きゅうり アスパラガス えのきたけ たまねぎ にんじん しょうが	611 23.4

8月

28 月	ナン 牛乳 キーマカレー アーモンドソテー	ナン あぶら アーモンド じゃがいも	牛乳 とりにく レンズまめ	たまねぎ トマト しょうが にんにく キャベツ にんじん とうもろこし	607 25.7
29 火	しょくパン 牛乳 はっぼうさい シューマイ えだまめ	パン あぶら ごまあぶら でんぷん こむぎこ(シューマイ)	牛乳 ぶたにく えび いか うずらたまご	しょうが ほしいたけ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ きぬさや えだまめ	656 33.6
30 水	しそむぎごはん 牛乳 やきうどん かいそうサラダ いりこ	むぎごはん うどん あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく かまぼこ わかめ いりこ	あかじそ しょうが きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ こんにやくかんてん きゅうり	554 21.4
31 木	ワンローフパン 牛乳 ビーンズシチュー パプリカサラダ オレンジ	パン じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく うずらまめ	たまねぎ にんじん パプリカ(き・あか) トマト キャベツ オレンジ	585 23.7

※ 3日(月) 朝ごはん献立 5日(水) 世界の料理:フィリピン 7日(金) 行事食:七夕 10日(月) リザーブ給食

12日(水) 郷土料理:愛知県 18日(火) おたのしみ献立 19日(水) 食育の日 8月29日(火) かみかみ献立

※都合により献立内容は、変更になることがあります。

※4日に使用のエッグケアマヨネーズは卵不使用のものです。

※18日に使用のノンエッグタルタルソースは卵不使用のものです。

大宰府西小学校