

令和6年 7月分 学校給食献立予定表



藤沢南小学校

献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal)	
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	たんぱく質(g) カルシウム(mg)	
1	月	うめしらすごはん	ちくわのごまだれかけ さわにわん		せいはくまい もちごめ もちきび なたねあぶら しろごま でんぶん こめこ さとう	しらすぼし きゅうにゅう やきちくわ ぶたにく みそ	617 24.9 354	
2	火	しせんふう みそラーメン	ゆでとうもろこし カラフルやさしいため		ホットラーメン さとう なたねあぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ きゅうにゅう ベーコン	604 28.5 296	
3	水	ごはん	ヤンニョムチキン きゅうりのちゅうかふうつけもの トマトととうがんのスープ		ごはん でんぶん こめこ なたねあぶら さとう ごまあぶら しろごま はるさめ	きゅうにゅう とりにく ぶたにく	645 24.1 279	
4	木	ドライカレー サンド	やさいスープ かいそうサラダ		カレーふうみパン さとう なたねあぶら こむぎこ じゃがいも	ぶたにく なまクリーム きゅうにゅう ベーコン わかめ	613 28.2 314	
5	金	ちらしずし	かぼちゃのみつがらめ たなばたじる		せいはくまい さとう なたねあぶら パター てのべそうめん	とりにく あぶらあげ きざみのり かまぼこ きゅうにゅう	633 20.5 296	
8	月	ピーチパン	バジルペンネ フレンチサラダ		こどもパン こむぎこ さとう パター ペンネ オリーブゆ グラニューとう なたねあぶら	きゅうにゅう ベーコン	603 21.6 289	
9	火	シシジューシー	あじのぴりからあげ みそしる		せいはくまい むぎ なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら しろごま	きざみこんぶ ぶたにく きゅうにゅう あじ みそ	603 26.9 316	
10	水	ビビンバ	あおなとはるさめのスープ		ごはん ごまあぶら なたねあぶら さとう しろごま はるさめ	ぶたにく みそ きゅうにゅう とりにく	612 28.5 337	
11	木	とりなんばん うどん	ゴーヤのてんぷら えだまめ		じごなうどん こむぎこ なたねあぶら じゃがいも こめこ	とりにく あぶらあげ きゅうにゅう	627 23.2 298	
12	金	なつやさいかレー	キャロットラペ		むぎごはん じゃがいも なたねあぶら こむぎこ バター オリーブゆ さとう	とりにく きゅうにゅう	644 20.5 268	
16	火	てりやきチキン バーガー	ジュリエンスープ ミニトマト		バーガーパン でんぶん なたねあぶら さとう	とりにく きゅうにゅう ベーコン	647 28.9 315	
給食回数		《11回》			平均栄養量			623 24.5 306

※都合により献立を変更することがあります。