

令和 4 年 7 月 学校給食予定献立表



島原市立第四小学校

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名			エネルギー たんぱく質
		体をつくる基になる	体の調子を整える基になる	エネルギーの基になる	
1 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	641 23.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さつまじる	あつあげ みそ	にんじん ごぼう ねぎ	さつまいも	
	いわしうめに	いわし		さとう でんぷん	
	ごまあえ		キャベツ もやし にんじん	さとう ごま	
4 (月)	ごはん			こめ	615 23.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	けんちんじる	とりにく とうふ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ		
	ぶたにくのこうみいため	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ	さとう ごまあぶら ごま あぶら	
5 (火)	しょくパン			しょくパン	658 26
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	コーンシチュー	とりにく チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし グリル・ス マッシュルーム	じゃがいも こむぎこ マーガリン	
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ	キャベツ きゅうり		
	ノンエッグマヨネーズ			ノンエッグマヨネーズ	
6 (水)	ごはん			こめ	678 24.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はるさめスープ	うずらのたまご	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう	はるさめ	
	とりにくとナッツのいためもの	とりにく	ピーマン	でんぷん あぶら かシューナッツ さとう	
7 (木)	はちみつパン			はちみつパン	643 20
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	そうめんじる	はんぺん とりにく	たまねぎ しいたけ オクラ	そうめん	
	ほしのコロケ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ でん ぷん あぶら さとう	
	きゅうりとコーンのサラダ		きゅうり とうもろこし	さとう あぶら	
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	
8 (金)	むぎごはん			しろごはん	654 25.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あつあげとやさいのうまに	とりにく あつあげ	たまねぎ たけのこ にんじん グリル・ス しいたけ	じゃがいも さとう あぶら	
	もやしとハムのいためもの	ハム	もやし ピーマン	あぶら ごまあぶら	
11 (月)	ごはん			こめ	640 21.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたじる	ぶたにく みそ あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	じゃがいも	
	ホキてんたまあげ	ホキ あおさ		こむぎこ あぶら	
	きりぼしだいこんのごますあえ		きりぼしだいこん きゅうり にんじん	ごま さとう	
12 (火)	こめこパン			コメコパン	580 24.4
	ぎゅうにゅう	きゅうり			
	ひやしちゅうか(めん ひやし ちゅうかのぐ ちゅうかダレ)	きんしたまご ハム	きゅうり もやし にんじん	めん ごまあぶら	
	ゴーヤチップス	だいず	にがり	でんぷん あぶら	
13 (水)	ごはん			こめ むぎ	662 25.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チャーシャンドウフ	ぶたにく あつあげ みそ	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ グリル・ス	さとう でんぷん	
	バンサンスー	わかめ	きゅうり	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	
14 (木)	ドライカレーサンド(コッペパン ドライカレー きゅうり)	ぶたひきにく カルパソ	にんじん たまねぎ とうもろこし きゅうり	コッペパン ｶｰﾙﾄﾞ	630 25.1
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	じゃがいものベーコンに	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん グリル・ス	じゃがいも さとう	
15 (金)	むぎごはん			こめ	620 24.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちゅうかつくねスープ	とりひきにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう	でんぷん ごまあぶら	
	キムチいため	ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん はくさいｷｷ	あぶら	
19 (火)	コッペパン			コッペパン	677 26.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さらうどん	ぶたにく えび はんぺん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	チャーメン あぶら でんぷん	
	フルーツあんぱん		みかん パイン もも	あんぱんどうふ	
20 (水)	なつやさいかレー(ごはん)	とりにく だっしふんにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす おろしりんご	こめ あぶら カレールウ	638 19.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	カラフルサラダ		キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし	あぶら さとう	

※ 献立は、予定ですので、学校行事や物資購入等の都合により、急に変更する場合があります。よろしくお願ひします。
 ※ 7月分の給食費は7月5日(火)に引き落としますのよろしくお願ひします。