

2023年7月 予定献立表（小学校用）

2023年度 下田市立学校給食センター

日曜日	牛乳	主食・副食 (おかず・デザート)	赤の仲間 主にからだをつくる	黄の仲間 主にエネルギーになる	緑の仲間 主に体の調子をととのえる	熱量		お知らせ	
						たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)		
						脂肪 (g)	塩分 (g)		
3日 月		ごはん	[牛乳]	こめ 米		624	kcal	下田中なし	
		お好み焼き風野菜炒め	豚肉 鶏卵 鰻のり かつお節 オムレツ 昆布	あぶら 油 マヨネーズ (小袋)	キャベツ もやし 人参 椎茸 トマト デーツ 玉ねぎ	25.2	339		
		なすと豆腐のみそ汁	豆腐 みそ あぶら揚げ けずり節		なす 太ねぎ	24.9	2.2		
		ほうれん草の磯和え	のり 海苔	さとう 砂糖	ほうれん草 人参 キャベツ				
4日 火		鯖サンドのパン (丸型パン)	[牛乳]	まるがた 丸型パン		638	kcal	世界の料理 (トルコ)	
		鯖サンドの鯖 (鯖の竜田揚げ)	鯖 鯖	大豆油 でん粉 米粉	しょうが	28.8	719	  	
		鯖サンドの具 (あら塩サラダ)		さとう 砂糖 あぶら 油	キャベツ きゅうり 人参 にんにく	28.1	2.8		
		キャベツとつくねのスープ	とりにく 鶏肉	でん粉 パン粉 さとう 砂糖	キャベツ 玉ねぎ				
		ヨーグルト	ヨーグルト	さとう 砂糖 かんてん					
パンに はさんで食べてね									
5日 水		ごはん	[牛乳]	こめ 米		591	kcal		
		ホキの米粉お茶フライ	ホキ	大豆油 米粉	緑茶	26.1	358		
		真沢山豆乳みそ汁	とりにく 鶏肉 あぶら揚げ みそ けずり節 とうにゅう 豆乳		ごぼう 大根 人参 太ねぎ	18.8	1.7		
		小松菜のごま和え		さとう 砂糖 ごま	小松菜 キャベツ 人参				
6日 木		中華麺	[牛乳]	ちゅうかめん 中華麺		647	kcal	下田小なし 稲梓小なし	
		マーボー麺の汁	豆腐 豚肉 みそ 豆板醤	さとう 砂糖 あぶら 油 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 太ねぎ にら 椎茸	33.8	334		
		手作りシュウマイ	とりにく 鶏肉 豆腐	ワンタンの皮 さとう 砂糖 ごま油 でん粉	玉ねぎ ごぼう 椎茸 しょうが	23.3	3.4		
		キャベツと胡瓜のたたき漬		さとう 砂糖 ラー油	きゅうり キャベツ しょうが				
7日 金		ごはん	[牛乳]	こめ 米		681	kcal	下田小5年なし 浜崎小なし	
		やきとり風味	とりにく 鶏肉	でん粉 大豆油 さとう 砂糖	しょうが 太ねぎ	32.4	287	七夕献立	
		七夕汁	とりにく 鶏肉 豆腐 かつお節 昆布	そうめん	オクラ 人参	21.9	2.1		
		即席漬け	かつお節 昆布	さとう 砂糖	キャベツ きゅうり しょうが 大根				
10日 月		ごはん	[牛乳]	こめ 米		616	kcal		
		あじフライ	あじ	大豆油 パン粉 小麦粉		22.5	294		
		五目野菜の生姜スープ	豚肉 うすら卵	でん粉 あぶら 油	大根 人参 小松菜 しょうが 太ねぎ	22.4	1.9		
		キャベツのフリザザダ		さとう 砂糖 あぶら 油	キャベツ きゅうり ｺｰﾝ レモン				
11日 火		コッペパン	[牛乳]	コッペパン		628	kcal		
		ツナコロッケ	まぐろ	大豆油 じゃが芋 さとう パン粉 米粉 小麦粉	玉ねぎ	23.8	338		
		クラムチャウダー	あさり ベーコン 鶏肉 牛乳	マーガリン 小麦粉 じゃが芋 あぶら 油	玉ねぎ 人参	27.2	2.9		
		野菜のソテー	とりにく 鶏肉	でん粉 あぶら 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン				

★下田市立学校給食センター公式Instagram『shimoda_kyushoku』にて、毎日の献立写真などを投稿しています★