






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		黄の仲間		緑の仲間		熱量		お知らせ
			主にからだをつくる		主にエネルギーになる		主に体の調子をととのえる		たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	
									脂肪(g)	塩分(g)	
12日 水		ごはん	ぎゅうにゅう [牛乳]	こめ 米					635	kcal	
		い 炒り豆腐	とうふ 豆腐 げんじつ 豚肉 けいらん 鶏卵	さとう 砂糖 あぶら 油	たま 玉ねぎ にんじん 人参 グリッパース				29.9	381	
		ししゃも 干物焼き 2本	ししゃも						22.5	2.2	
		ちゅうかふう 中華風海藻サラダ	かいそう 海藻	さとう 砂糖 ごま油	きゃべつ 人参 きゅうり しょうが						
13日 木		ソフト麺	ぎゅうにゅう [牛乳]	ソフト麺					639	kcal	
		つけナポリタン	ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 チーズ 生クリーム	じゃが芋 油	にんにく トマト 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 青梗菜				27.2	297	
		だいず 大豆の甘からめ	だいず 大豆	でん粉 大豆油 さとう 砂糖					21.7	1.5	
		フルーツミックス			みかん パイン 黄桃 白桃						
14日 金		ごはん	ぎゅうにゅう [牛乳]	こめ 米					652	kcal	ふるさと給食の日 
		なつやしき 夏野菜カレー	とりにく 鶏肉	こむぎこ 小麦粉 あぶら 油	しょうが にんにく 南瓜 なす 人参 玉ねぎ いんげん				24.0	437	
		こさかな 小魚のおかか和え	いわし かつお節	さとう 砂糖					21.0	2.3	
		ももゼリー		さとう 砂糖 みず 水あめ	もも						
18日 火		マーガリン入りコッパパン	ぎゅうにゅう [牛乳]	マーガリン入りコッパパン					644	kcal	
		ポロニアカツ	とりにく 鶏肉	だいずゆ 大豆油 じゃが芋 米粉 でん粉					20.5	277	
		オニオンスープ	ベーコン		たま 玉ねぎ パセリ コーン				29.2	2.8	
		パスタのトマトリテ		あぶら 油 マグネーティ オリーブ油	にんにく 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト						
19日 水		ごはん	ぎゅうにゅう [牛乳]	こめ 米					653	kcal	
		ビビンバ肉	ぶたにく 豚肉 みそ 豆板醤	さとう 砂糖 あぶら 油	にんにく				30.7	288	
		ビビンバ野菜		さとう 砂糖 ごま油	きゃべつ ほうれん草 人参 しょうが にんにく				21.3	2.5	
		ワンタンスープ	とりにく 鶏肉	ワンタンの皮	にんじん 人参 椎茸 ほうれん草						
		ミニりんごゼリー		さとう 砂糖	りんご						
20日 木		うどん	ぎゅうにゅう [牛乳]	うどん					596	kcal	下田分校なし
		わかめうどんの汁	とりにく 鶏肉 かつお節 わかめ	さとう 砂糖	はくさい 白菜 しいたけ 小松菜 人参 太ねぎ				30.6	333	
		お豆のココロリテ	だいず 大豆 とりにく 鶏肉	あぶら 油	にんじん 人参 コーン えだまめ				15.7	2.0	
		まっちゃむ 抹茶蒸しパン	けいらん 鶏卵 ぎゅうにゅう 牛乳	さとう 砂糖 こむぎこ 小麦粉	まっちゃむ 抹茶						
まいつき 毎月19日は「食育の日」、23日は「ふじのくに地産地消の日」です。 今月の旬の食べ物  オクラ すいか とうもろこし なす えだまめ もも			もんぶかかくしょう 文部科学省 基準値 しょうがっこう 小学校3・4年生 対象		650 kcal		633 kcal				
				26.81	350	1カ月 平均値	27.5	360			
				18.06	2.0未満		22.8	2.3			

*台風等により食材調達ができない場合や調理設備の故障により調理が困難となった場合は、レトルトカレー（ごはん入り）を提供することがあります。

*削り節には、カツオ・サバを含みます。*物資の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。

