



# 令和6年度7・8月学校給食献立予定表



日 曜	献立名	おもな材料 (みどりのなかま)				栄養量							
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
		血・筋肉・骨になる食品	体のちようしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	1群	2群					3群	4群
7月		1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g		
1 月	ごはん 牛乳 豚丼の具 即席漬け 根菜のごま汁 メロン	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり ごぼう メロン ねぎ しょうが	米 里芋 砂糖	油 ごま	652	25.7	19.4	2.3		
2 火	ごはん 牛乳 アジのスタミナ焼き ごぼうサラダ キムチスープ のりふりかけ	アジ 豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 のり	にんじん にら	キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう ねぎ しょうが 白菜 えのきたけ にんにく	米 砂糖	ごま油	632	28.9	21.8	2.6		
3 水	丸パン 牛乳 オムレツ ペンネのトマト煮 野菜スープ	卵 豚肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん 小松菜	にんにく キャベツ 玉ねぎ	パン マカロニ じゃが芋	油 オリーブ油	694	28.2	28.2	2.7		
4 木	麦ごはん 牛乳 いか天ぷら 切干大根のベーコン煮 豚汁	いか 豆腐 ベーコン さつまいも 豚肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	切干大根 ごぼう 白菜 ねぎ	麦 米 小麦粉 じゃが芋	油 砂糖	674	23.1	19.9	2.2		
5 金	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 海藻サラダ セタ汁 セタゼリー	豚肉 鶏肉 ハム なると	牛乳 わかめ	にんじん オクラ ほうれん草	玉ねぎ きゅうり 枝豆 大根 しめじ たけのこ	米 フォー 砂糖 ゼリー	ドレッシング	628	23.6	16.7	2.4		
★セタ汁は、フォーを天の川に見立てています。お星様のイメージで、オクラが使われています。オクラは夏バテ防止の夏野菜の代表です。味わって食べましょう。★													
8 月	ごはん 牛乳 いかと大根の煮付け マカロニサラダ けんちん汁	いか ちくわ ハム 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	大根 しょうが きゅうり 白菜 ねぎ キャベツ とうもろこし ごぼう しいたけ	米 マカロニ 砂糖 でん粉 里芋	マヨネーズ 油	618	22.8	18.2	2.5		
9 火	ごはん 牛乳 ガパオライスの具 春雨サラダ 荳わかめスープ	豚肉 豆腐 なると	牛乳 荳わかめ	にんじん バジル チンゲンサイ バジル	ズッキーニ 玉ねぎ キャベツ きゅうり たけのこ えのきたけ にんにく しょうが	米 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	636	23.7	20.5	2.7		
10 水	小さい牛乳パン 牛乳 夏野菜の Pasta ツナと豆のサラダ フルーツヨーグルトあえ	ベーコン まぐろフレーク 白いんげん豆 赤いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パプリカ ピーマン ブロッコリー	ズッキーニ キャベツ 玉ねぎ なす にんにく みかん パインナッブル もも	牛乳パン スパゲティ	オリーブ油 ドレッシング	632	25.2	16.1	2.2		
11 木	麦ごはん 牛乳 揚げねぎまんじゅう チンジャオロースー ほたて入り中華スープ	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん ピーマン にら	たけのこ ねぎ キャベツ 白菜 しいたけ しょうが にんにく	米 麦 でん粉 まんじゅうの皮	油	746	36.8	25.5	2.3		
12 金	ごはん 牛乳 ニシンの照り焼き ごまあえ 肉じゃが	ニシン 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 きぬさや	もやし 玉ねぎ しょうが	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま	673	26.1	19.6	1.7		
16 火	ごはん 牛乳 ポークカレー アスパラサラダ 豆乳パンナコッタ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス	きゅうり キャベツ しょうが にんにく 玉ねぎ とうもろこし	米 じゃが芋 パンナコッタ	油 ドレッシング	668	19.6	21.1	2.2		
17 水	ドックパン(コッパン・ウインナー)牛乳 花野菜サラダ ミネストローネ すいか	ウインナー 鶏肉 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ すいか	パン じゃが芋 マカロニ	ドレッシング	663	25.7	25.0	3.0		
18 木	麦ごはん 牛乳 カツオフライのみそだれがけ ひじきのサラダ ゆばのすまし汁	カツオ 鶏肉 ゆば 豆腐 なると	牛乳 ひじき	にんじん 水菜	枝豆 きゅうり とうもろこし しめじ	米 麦 砂糖	油 ドレッシング	674	29.9	19.5	2.8		
★18日は「とちぎ産地消の日」・19日は「食育の日」です。私たちのふるさと・栃木県産や大田原市産の食品が普段よりも、多く使われていますよ。★													
19 金	ごはん 牛乳 県産豚肉入り餃子 ほうれん草のおひたし マーボー豆腐 中学校のみ：アセロラゼリー	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら ほうれん草	もやし キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	米 餃子の皮 砂糖 でん粉	油 ラー油 ごま	654	26.4	22.7	1.8		
8月	夏休みも、1日のスタートである朝ごはんは、毎日必ず食べましょう。その日のエネルギーのもとになる、大切な食事です。												
27 火	ごはん 牛乳 プルコギ もやしと大豆のサラダ 餃子スープ	豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	玉ねぎ もやし きゅうり しめじ たけのこ ねぎ にんにく しょうが	米 餃子の皮	ごま ごま油 油 ドレッシング	648	26.5	22.7	2.2		
28 水	ナン 牛乳 キーマカレー にんじんラベ コンソメスープ 梨	豚肉 まぐろフレーク 牛肉 大豆ミート ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ とうもろこし にんにく キャベツ 梨	ナン じゃが芋 砂糖	油	651	29.4	23.0	2.8		
29 木	麦ごはん 牛乳 揚げじゃが芋のそぼろがけ ごまじゃこあえ 沢煮椀 ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん 小松菜 水菜	キャベツ きゅうり たけのこ ごぼう 大根 しいたけ グリーンピース しょうが	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 ごま ドレッシング	696	25.0	19.9	2.0		
30 金	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソース れんこんサラダ わかめのみそ汁	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	大根 れんこん キャベツ とうもろこし きゅうり ねぎ りんご にんにく	米	ドレッシング	661	23.9	24.6	2.5		
計(18回)													
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。						栄養量		小学生 (中学年)	月平均 基準量	661	26.1	21.4	2.4
								中学生	月平均 基準量	650	26.8	18.1	2.0未満
									月平均 基準量	840	32.0	24.6	3.0
									月平均 基準量	830	34.2	23.1	2.5未満



★学校給食費口座振替日 6月分：7月5日(金) 6月分再振替日：7月25日(木)  
7月分：8月5日(月) 7月分再振替日：8月26日(月)