

令和6年度 7月 学校給食予定献立表

★給食目標 せいけつに気をつけて食べよう

佐賀市立開成小学校

日曜	献立名	献立によせて	食品名			調味料	栄養価
			おもに体をつくるもとになる (あか)	おもにエネルギーとなる (きいろ)	おもに体の調子を整える (みどり)		
1 (月)	ミルクパン ながさきちゃんぽん	牛乳 長崎ちゃんぽんについて	牛乳 豚肉15 かまぼこ6 ちくわ4	パン ちゃんぽん麺45	キャベツ10 もやし10 たまねぎ15 にんじん6	鶏豚湯 醤油 塩	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 24 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.6 g
2 (火)	ごはん とりにくのかんこくふういため	牛乳 暑さに負けない体をつくらう	牛乳 鶏肉40	ごはん でんぷん 油	しょうが0.6 にんにく0.3 なす20	酒 塩 こしょう 醤油	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 20 g 脂質 24 g 食塩相当量 1.9 g
3 (水)	ごはん さばのたつたあげ	牛乳 うめについて	牛乳 さば40	ごはん でんぷん 油	しょうが0.4	酒 醤油	エネルギー 686 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 28 g 食塩相当量 2 g
4 (木)	ココアあげパン チリコンカン	牛乳 7月生まれの誕生日をお祝いしよう!	牛乳 豚ひき肉17 ゆで大豆4	パン 油 さとう じゃがいも40	たまねぎ20 にんじん10 パセリ0.5 にんにく0.2	ココアパウダー クチャップ 赤ワイン チリパウダー	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 27 g 食塩相当量 2 g
5 (金)	かいそうサラダ	牛乳 【行事食】 たなばたについて	牛乳 さけフレーク15	ごはん さとう	えだまめ10	醤油 みりん 塩	エネルギー 673 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 23 g 食塩相当量 1.5 g
8 (月)	にくまん さらうどん	牛乳 旬のすいかを あじわおう	牛乳 豚肉20 いか6 かまぼこ6	肉まん60 揚げチャーメン30	きくらげ1 白菜30 もやし20 たまねぎ20	醤油 酒 塩 こしょう	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 24 g 食塩相当量 2.2 g
9 (火)	ごはん あじフライ	牛乳 ゴーヤーチャンプルーについて	牛乳 あじフライ50	ごはん 油	ごま油	醤油 オイスターソース 酒	エネルギー 631 Kcal たんぱく質 22 g 脂質 18 g 食塩相当量 1.5 g
10 (水)	ごはん にくだんこのあます炒め	牛乳 もずくについて	牛乳 中華つくね30	ごはん 油 さとう	れんこん10 にんじん10 たまねぎ30 だけのこ12	醤油 ケチャップ 酢	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 20 g 脂質 21 g 食塩相当量 1.8 g
11 (木)	ミルクパン ウィンナーときのこのスパゲッティ	牛乳 カルシウムをとろう	牛乳 ウィンナー8	パン スパゲッティ35	たまねぎ20 エリンギ6 しめじ4 にんじん5	ワイン 塩 こしょう フイヨン	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 19 g 食塩相当量 2.1 g
12 (金)	ガパオライス タイふうしるピーフン	牛乳 タイ料理について	牛乳 豚ひき肉25 たまごそぼろ6	ごはん ごま ごま油 さとう	たまねぎ20 ピーマン8 パプリカ8 パセリ0.6	酒 豆板醤 オイスターソース	エネルギー 567 Kcal たんぱく質 20 g 脂質 17 g 食塩相当量 1.3 g
15 (月)	うみ ひ 海の日						
16 (火)	ごはん ユーリンチー	牛乳 ユーリンチーについて	牛乳 鶏肉50	ごはん 油 でんぷん さとう ごま油	ねぎ4 しょうが1 にんにく1	醤油 酢 塩 こしょう	エネルギー 672 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 27 g 食塩相当量 2.3 g
17 (水)	むぎごはん なつやさいカレー	牛乳 夏野菜について	牛乳 豚ひき肉20	ごはん 油	にんにく0.2 トマト缶6 りんごピューレ6	こしょう	エネルギー 691 Kcal たんぱく質 21 g 脂質 21 g 食塩相当量 1.7 g
18 (木)	ピザトースト とりにくとやさいのスープ	牛乳 1学期の給食最終日です。	牛乳 ツナ7 ベーコン4	食パン シュレッドチーズ	たまねぎ10 ピーマン6 コーン7	ピザソース ケチャップ	エネルギー 624 Kcal たんぱく質 21 g 脂質 23 g 食塩相当量 1.5 g
19 (金)	しゅうぎょうしき 終業式						

※つごうによりこんだてが変更になる場合があります。

加工食品・調味料等に含まれているアレルギー成分(推奨表示含む28品目)は次のとおりです。

《おしらせ》

学校のHPにも献立表をのせています。

※フイヨン…(小麦・大豆・牛肉) 中華味…(鶏肉・豚肉・牛肉・大豆・ゼラチン) 鶏豚湯…(豚肉・鶏肉) ガラスープチキン…(豚肉・鶏肉) エッグケアマヨネーズ…(卵なし)

※1日…かまぼこ(該当なし) ちくわ(該当なし) ちゃんぽん麺(小麦) 粉チーズ(乳)

※2日…ケチャップ(該当なし) 焼豚(小麦・大豆・豚肉)

※4日…チリパウダー(該当なし) デリシヤストレッシング(小麦・りんご・大豆) ウスターソース(小麦・鶏肉・豚肉・ごま・大豆)

※5日…星型コロッケ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉) 魚そうめん(該当なし) ゼリー(大豆)

※8日…肉まん(小麦・乳・豚肉・大豆・ごま) 揚げチャーメン(小麦)

※9日…アジフライ(小麦・大豆・ごま) たまごそぼろ(卵・小麦・大豆) オイスターソース(大豆)

※10日…ふりかけ(該当なし) 中華つくね(小麦・鶏肉・豚肉・ごま・大豆)

※11日…ウィンナー(豚肉) ハム(豚肉) チーズ(乳) クリーミーフレンドレッシング(該当なし)

※12日…クイッティオ(該当なし) ベーコン(豚肉)

※16日…ウェーブワンタン(小麦) 塩昆布(小麦・大豆)

※17日…カレールウ(小麦)

※18日…ツナ(該当なし) シュレッドチーズ(乳) ピザソース(鶏肉)