令和６年度　７月　学　校　給　食　予　定　献　立　表　若楠小学校

◎ 食に関する指導目標　よくかんで食べよう

◎ 給食指導目標　衛生的な過ごし方を知ろう

誕生おめでとう献立…１日（月）　七夕献立…５日（金）

ハッピーにんじんの日…１２日（金）

※佐賀の食材…なす、玉ねぎ、きゅうり、アスパラガス、トマト

＊しょうゆ濃口・薄口）及び中華スープの素は、小麦を含みます。
＊マヨネーズは卵が入っていません。
＊カレールウはアレルゲン対応のルウです。（卵、乳不使用）
＊ハム、ウインナー、かまぼこ、ちくわ等練り製品に乳、卵は使用していません。
＊学校行事等により献立変更の時は、別途お知らせします。

日曜	献立名	献立のメッセージ	食品名 主にエネルギーのもとになる（きいろ）	主に体をつくるもとになる（あか）	主に体の調子を整えるもとになる（みどり）	調味料	アレルギー物質表示7品目（卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに）	栄養価 エネルギー(kcal)	たん白質(g)
1 月	ココア揚げパン　牛乳	誕生おめでとう献立	コッペパン　ココア　砂糖　油	牛乳			牛乳(乳)	655	21.1
						酒	コッペパン(乳・小麦)		
	コールスローサラダ		コールスロードレッシング	ささみ	きゅうり　玉ねぎ　キャベツ　コーン	塩こしょう　ブイヨン　白ワイン　薄口しょうゆ			
	ビーンズスープ　レモンゼリー		マカロニ　油　ゼリー1個	ウインナー　大豆　レンズ豆	たまねぎ　にんじん　ほうれん草　コーン　枝豆				
2 火	ごはん　牛乳	よくかんで食べよう	ごはん	牛乳		ソース　しょうゆ　酒	牛乳(乳)	608	24.0
	グリルチキン　バーベキューソースかけ		片栗粉　さとう	鶏肉	にんにく　しょう	ケチャップ　みりん			
	野菜のガーリックソテー		油	豚肉	玉ねぎ　にんじん　ピーマン　キャベツ　にんにく	塩コショウ			
	すまし汁			鰹節　昆布　わかめ　鶏だんご	玉葱　えのき　人参　ねぎ	塩　酒　しょうゆ			
3 水	ミルクパン　牛乳	熱中症予防について知ろう	ミルクパン	牛乳			食パン(小麦・乳)	624	24.9
	カレーうどん		うどん　油	豚肉　かつお節　油あげ	玉葱　キャベツ　人参　ねぎ	カレールー　カレー粉　酒　塩	牛乳(乳)		
	ハムサラダ		玉葱ドレッシング	ハム	コーン　枝豆　キャベツ　きゅうり　パプリカ				
4 木	ごはん　牛乳	和食に親しもう	ごはん	牛乳			牛乳(乳)	618	23.8
	あじの竜田揚げ		小麦粉　片栗粉　油ごま	あじ	生姜	醤油　酒　みりん			
	野菜のごま和え		ごま油　ねりごま　ごま		きゅうり　もやし　にんじん	薄口しょうゆ　みりん			
	みそ汁			油揚げ　わかめ	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん　えのき　ねぎ	かつお節昆布だし　薄口しょうゆ　塩　清酒			
5 金	シシリアンライス/ゆで野菜　牛乳	シシリアンライスを味わおう	ごはん	牛乳			牛乳(乳)	645	20.6
			1食ノンエッグマヨネーズ　三温糖　和風ドレッシング	牛肉　赤みそ	たまねぎ　にんにく　りんごピューレ　キャベツ　きゅうり　コーン　パプリカ	濃口しょうゆ　みりん　清酒			
	七夕スープ		緑豆春雨	かまぼこ	にんじん　たまねぎ　オクラ　ねぎ	薄口しょうゆ　塩　中華味			
	七夕ゼリー		ゼリー1個						
8 月	ミルクパン　牛乳	佐賀の野菜について知ろう	ミルクパン	牛乳	なす　玉葱　ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ　しめじ	トマトケチャップ　ウスターソース　赤ワイン　塩こしょう　デミグラスソース　ブイヨン	ミルクパン(小麦・乳)牛乳	601	25.6
	夏野菜のミートスパゲッティー		スパゲッティー　オリーブ油1	豚肉	トマト　にんにく		スパゲティーミニ(小麦)		
							牛乳(乳)		
	ささみと野菜のごまマヨサラダ		ノンエッグマヨネーズ　ごまドレッシング	ささみ	きゅうり　キャベツ　枝豆　人参				
9 火	ジャンバラヤ(スパイシーピラフ)　牛乳	きゅうりについて知ろう	ごはん　油	鶏肉　ウインナー　牛乳	玉葱　人参　コーン　ピーマン	ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｿｰｽ　カレー粉　塩ｺｼｮｳ	牛乳(乳)	561	18.6
						ワイン　チリパウダー			
	グリーンサラダ		砂糖　ごま		きゅうり　キャベツ　ほうれん草　枝豆	酢　醤油			
	野菜とマカロニのスープ		マカロニ	ベーコン	たまねぎ　にんじん　なす　キャベツ	薄口しょうゆ　塩こしょう　ブイヨン			
10 水	ガーリックトースト　牛乳	にんにくについて知ろう	食パン　オリーブ油　マーガリン	牛乳	にんにく		食パン(小麦・乳)マーガリン(乳)	594	20.8
	コーンサラダ		イタリアンドレッシング	ハム	きゅうり　キャベツ　ヤングコーン　コーン	塩	牛乳(乳)		
					にんじん　たまねぎ　キャベツ　トマト缶	ブイヨン　塩こしょう	スクールミートボール(小麦)		
	ミートボールとトマトのスープ			ミートボール　大豆	にんにく　むき枝豆　粉パセリ	トマトケチャップ			
11 木	ごはん　牛乳	せんいくん給食です（食物繊維たっぷり給食）	ごはん	牛乳			牛乳(乳)	634	25.7
	いわしの梅煮			いわしの梅煮1個					
	ピーマンとこんにゃくのいり煮		ごま　砂糖　ごま油	豚肉	ピーマン　こんにゃく	醤油酒			
	すまし汁			昆布　鰹節　野菜つみれ	玉葱　人参　えのき　ごぼう　ねぎ　ほうれん草	醤油　みりん　塩			
12 金	焼肉チャーハン　牛乳	ハッピーにんじんの日	ごはん	牛乳			牛乳(乳)	648	18.1
			ごま　油	豚肉	人参　玉葱　枝豆　コーン	焼肉たれ　醤油　塩こしょう			
	しゅうまい		しゅうまい2個						
	豚肉と冬瓜の中華スープ		ごま油	鶏肉	冬瓜　玉葱　人参　きくらげ　ねぎ	醤油　酒　塩こしょう			
15 月	海　の　日								
16 火	ごはん　牛乳	野菜について知ろう	ごはん	牛乳			牛乳(乳)	596	19.2
	サーモンメンチカツ		油	サーモンメンチカツ　1個			サーモンメンチカツ(小麦)		
	キャベツのしそ和え		ごま	かつお節	キャベツ　きゅうり　にんじん	薄口しょうゆ　しそごはんの素			
	みそ汁		じゃがいも	わかめ　米みそ	たまねぎ　にんじん　しめじ　ねぎ	煮干し(だし用)			
17 水	黒糖パン　牛乳	旬のすいかを食べよう	黒糖パン	牛乳	玉葱　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　もやし　筍	醤油　酒　塩ｺｼｮｳ	牛乳(乳)	646	29.0
	汁なし担々麺		スパゲッティー　ごま　ごま油　油	豚肉　赤みそ	人参　生姜　にんにく	がらｽｰﾌﾟ　豆板醤			
	ゆで枝豆				えだまめ		ミルクパン(乳・小麦)		
	すいか				すいか1／32個				
18 木	麦ごはん　牛乳	1学期の給食を振り返ろう	麦ごはん	牛乳	玉葱　にんにく　にんじん　なす　ピーマン	カレールー　カレー粉　ソース	牛乳(乳)	653	20.2
	夏野菜カレー		油	鶏肉	トマト水煮　りんごピューレ	酒　塩こしょう			
	フルーツサイダー		サイダージュレ		みかん缶　パイン缶　もも缶				

※第3金曜日・土・日は佐賀県食育の日