



令和6年度 7月学校給食献立表



※牛乳200mlが毎日1本つきます。

筑前町立中牟田小学校

日	曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価	
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1	月	むぎごはん	あじのカレーなんばんづけ きゅうりもみ ぎゅうにくスープ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ こむぎこ	あじ ぎゅうにく とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ しめじ えのきたけ しょうが	618	25.5
2	火	むぎごはん	マーボーなす あげぎょうざ とうがんスープ	こめ むぎ あぶら でんぷん はるさめ さとう こむぎこ	ぶたにく みそ あかだしみそ とうふ とりにく ぎゅうにゅう	なす たまねぎ あかピーマン しょうが にんにく にら とうがん にんじん ねぎ	599	22.2
3	水	【和食の日】 ごはん	さばのかばやきふう げんきサラダ とりごぼうじる	こめ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	とりにく さば ハム あつあげ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	しょうが きゅうり キャベツ コーン ごぼう にんじん しめじ ねぎ	643	23.6
4	木	しょくパン	タンドリーチキン グリーンサラダ やさいスープ	パン あぶら じゃがいも さとう	とりにく ヨーグルト チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キャベツ きゅうり アスパラガス レモンかじゅう トマト たまねぎ セロリ	574	27.7
5	金	【七夕献立】 むぎごはん	ハンバーグ ちくぜんひめすのそくせきづけ うおそうめんじる・たなばたゼリー	こめ むぎ あぶら さとう たなばたゼリー	ぶたにく こんぶ とりにく うおそうめん とうふ ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ あかピーマン ちくぜんひめすかじゅう オクラ たまねぎ にんじん えのきたけ	577	23.6
8	月	ごはん	ホイコーロー むししゅうまい ちゅうかたまごスープ	こめ あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ にんにく しょうが えのきたけ しいたけ チンゲンサイ コーン	582	22.7
9	火	むぎごはん	いわしのうめに ひじきのサラダ スタミナぶたじる	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	いわし ひじき ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが うめ いんげん ねぎ きゅうり にんじん かぼちゃ もやし にんにく ちくぜんひめすかじゅう	586	23.5
10	水	ごはん	ゴーヤチャンプルー ピリからスープ	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ	ぶたにく あつあげ とりにく ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ ゴーヤ にんじん しめじ キャベツ もやし	572	21.7
11	木	キャロットパン	オムレツ ラタトゥイユ コーンスープ	キャロットパン オリーブあぶら あぶら じゃがいも	たまご ベーコン ウインナー チーズ ぎゅうにゅう	トマト なす たまねぎ セロリ ピーマン きピーマン ブッキーニ にんにく にんじん パセリ コーン	572	21.2
12	金	むぎごはん	とりにくのてりやき こまつなのごまあえ かみなりじる	こめ むぎ さとう ごま ねりごま あぶら	とりにく かまぼこ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうが こまつな なす こんにゃく ねぎ にんじん しめじ	579	25.4
15	月	 海 の 日 						
16	火	むぎごはん	なつやさいかレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら バター こむぎこ	ぶたにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン しょうが にんにく トマト みかん パイン おうとう	618	20.8
17	水	【食育の日】 ごはん	アジフライ パプリカのソテー ミネストローネ	こめ あぶら オリーブあぶら じゃがいも パンネ	あじ ぶたにく チーズ ウインナー ひよこまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ あかピーマン ピーマン こまつな にんにく トマト にんじん セロリ キャベツ パセリ	625	22.5
18	木	ミルクパン	スタミナスパゲティー フレンチサラダ エクレア	ミルクパン スパゲティ さとう あぶら エクレア	ぎゅうにく ハム ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ トマト にんじん ピーマン セロリ きゅうり きピーマン キャベツ ちくぜんひめすかじゅう	573	22.8
19	金	 終 業 式 						

○食材の調達、天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

☆七夕献立☆
七夕にちなんで、天の川をイメージし、オクラと魚そうめんを使った汁物と星の形をした七夕ゼリーの献立です。七日の夜も、満天の星空がみれるといいですね。



おしかばい! 7月のこんだて

☆食育の日☆
夏野菜をたっぷり使ったパプリカのソテーとミネストローネです。どんな夏野菜が入っているのか食べながら探してみましよう。