

2024年7月 予定献立表（小学校用）

2024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)		
1日 月		ごはん	[牛乳]	菜				588	kcal	下田中なし	
		魚の南蛮漬	ホキ	でん粉 大豆油 砂糖	玉ねぎ 人参 レモン			25.2	318		
		冬瓜のみそ汁	豆腐 みそ 油揚げ 削り節		とうがん 玉ねぎ 太ねぎ			19.8	2.0		
		キャベツと胡瓜の海苔胡麻サラダ	のり	砂糖 ごま油	きゅうり キャベツ						
2日 火		マーガリン入りコッパパン	[牛乳]	マーガリン入りコッパパン				664	kcal		
		チリコンカン	豚肉 大豆	油 でん粉	にんにく 玉ねぎ トマト			27.3	333		
		野菜スープ			キャベツ 玉ねぎ 人参			30.4	3.0		
		小松菜ペペロンチーノ	ベーコン	油 オリブオイル スパゲッティ	にんにく 小松菜 人参						
3日 水		ごはん	[牛乳]	こめ				655	kcal	朝日小なし	
		揚げ餃子 <small>小学2回中学3回</small>	豚肉	大豆油 豚脂 でん粉 砂糖 ごま油 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ たら しょうが			24.0	293	ふるさと給食	
		マーボー茄子	豚肉 豆腐 みそ 豆板醤	油 砂糖 でん粉 ごま油	なす しょうが にんにく 人参			25.1	2.3		
	海藻サラダ	海藻	砂糖	キャベツ コーン きゅうり							
4日 木		ソフト麺	[牛乳]	ソフト麺				632	kcal		
		つけナポリタン	豚肉 鶏肉 チーズ	油 じゃが芋 生クリーム	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト 青梗菜 グリンピース にんにく			24.4	282		
		蒸しとうもろこし			とうもろこし			20.4	1.6		
	県内産みかんタルト	鶏卵 牛乳 練乳	小麦粉 マーガリン 水あめ 砂糖 カスタードクリーム 米粉	みかん							
5日 金		ごはん	[牛乳]	こめ				600	kcal	世界の料理 (タイ)	
		ガパオライスの具	鶏肉 かき ぼたてエキス 魚醤	油 ごま油 砂糖 水あめ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン バジル			24.9	271		
		具だくさん生姜スープ	豚肉	油	大根 ほうれん草 椎茸 しょうが 太ねぎ			22.3	2.3		
	ごぼうのマヨサラダ		砂糖 マヨネーズ	ごぼう キャベツ 人参							
8日 月		ごはん	[牛乳]	こめ				628	kcal	七夕献立	
		つくね蒸し	鶏肉 鶏卵	でん粉 パン粉 砂糖	えのき しょうが 玉ねぎ			25.9	325		
		七夕汁	鶏肉 豆腐 かつお節 昆布	そうめん	オクラ コーン			14.7	1.9		
		即席漬	かつお節エキス	砂糖	キャベツ きゅうり しょうが 大根						
	お皇さま三色ゼリー	豆乳 寒天	水あめ 砂糖 でん粉	レモン メロン							
9日 火		マーガリン入りコッパパン	[牛乳]	マーガリン入りコッパパン				620	kcal		
		ハンバーグ	鶏肉 豚肉	砂糖 豚脂 でん粉	玉ねぎ トマト にんにく しょうが			23.0	471		
		デミグラスソース			玉ねぎ コーン			26.8	3.1		
		オニオンスープ	ベーコン								
	コールスローサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参							



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)				
10日 水		ごはん	[牛乳]	菜				638	kcal				
		鯖の竜田揚げ	鯖	大豆油 でん粉 米粉	しょうが			29.7	517				
		鶏汁	鶏肉 豆腐 削り節 みそ	油 こんにゃく	人参 ごぼう 大根 太ねぎ			23.8	2.6				
		胡瓜の南蛮		砂糖 ごま油 ラー油	きゅうり								
11日 木		中華麺	[牛乳]	中華麺				626	kcal				
		冷やし中華の肉	鶏肉 みそ 豆板醤	油 砂糖	にんにく			31.2	283				
		冷やし中華の野菜		砂糖 ごま油 油	キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく			20.2	5.8				
		冷やし中華のたれ	鶏肉エキス	砂糖 みず 水あめ	りんご								
		青梗菜スープ	鶏肉		青梗菜 えのき 人参 椎茸								
12日 金		ごはん	[牛乳]	こめ				610	kcal	下田小4年なし			
		豚肉のねぎみそ炒め	豚肉 みそ	油 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ 太ねぎ			29.1	269				
		かぼちゃのみそ汁	削り節 みそ	こんにゃく	かぼちゃ 大根			19.7	2.7				
		塩昆布和え	昆布	砂糖	きゅうり キャベツ 人参								
16日 火		黒糖入りコッパパン	[牛乳]	黒糖入りコッパパン				647	kcal	稲穂小1・2年なし			
		カジキマヨソース焼き	カジキ 牛乳	パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ			29.5	301	オリンピック献立 (フランス) & カジキ料理			
		コンソメスープ		じゃが芋	人参 コーン			28.8	3.1				
		ラタトゥイユ	ウィンナー	油 砂糖 でん粉 粉あめ	にんにく 玉ねぎ なす スッキーニ トマト								
17日 水		ごはん	[牛乳]	菜				632	kcal				
		夏野菜カレー	鶏肉	油 小麦粉	しょうが にんにく 玉ねぎ かぼちゃ なす いんげん 人参			21.2	252				
		ジャーマンポテト	ベーコン	じゃが芋 マーガリン	にんにく パセリ			19.2	1.9				
	ももゼリー		砂糖 粉あめ	もも									
18日 木		うどん	[牛乳]	うどん				598	kcal				
		ほうとう風うどんの汁	豚肉 みそ かつお節 油揚げ	油	かぼちゃ 白菜			26.2	319				
		こんにゃくのソテー	油揚げ	こんにゃく 砂糖 ごま油	人参 コーン ほうれん草 しょうが			17.0	2.3				
		抹茶蒸しパン	牛乳 鶏卵 小豆	砂糖 小麦粉	抹茶								
毎月19日は「食育の日」、23日は「ふじのくに産地消費の日」です。 今月の旬の食べ物 									650 kcal		626 kcal		
文部科学省 基準値 小学校3・4年生 対象									26.81	350	1ヵ月 平均値	26.3	326
オクラ いんげん とうもろこし なす かぼちゃ もも									18.06	2.0未満		22.1	2.7

\*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。

\*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。\*削り節には、カツオ・サバを含みます。

★下田市立学校給食センター公式Instagram『shimoda\_kyushoku』にて、毎日の献立写真などを投稿しています★