



献立のおしらせ

令和3年7月分

黒石市立黒石東小学校

給食日	こ ん だ て	主に血や肉となる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	ひとくちメモ	エネルギーたんぱく質
1 木	ごはん、ほっけみりんやき やさしいため、とうふのみそしる 牛乳	とうふ、油あげ、ぶた肉 牛乳、わかめ、ほっけ	ごはん、はるさめ、さとう ごま油	キャベツ、たまねぎ、にんじん ねぎ、ピーマン、きくらげ	今月の給食目標は「夏バテしない ように、しっかり食べよう。」 です。	537 kcal 25.1 g
2 金	むぎごはん、にくだんご チンジャオロースー わかめスープ、牛乳	なると、ぶた肉、牛乳 わかめ、肉だんご	ごはん、むぎ、でんぶん さとう、サラダ油	たけのこ、にんじん、はくさい ピーマン、もやし、しいたけ	肉だんごは1人2こです。	552 kcal 24.3 g
5 月	ごはん、さんまかばやき パンパンジーサラダ こまつなのみそしる、牛乳	とうふ、牛乳、さんま とり肉	ごはん	きゅうり、こまつな、にんじん ねぎ、もやし	パンパンジーサラダは、ごまの 風味がきいたサラダです。	535 kcal 22.7 g
6 火	しおラーメン、ぼうぎょうざ ブルーベリークレープ、牛乳	なると、ぶた肉、牛乳 ぎょうざ	ちゅうかめん サラダ油 こめ油	キャベツ、にんじん、ねぎ もやし、たけのこ	ラーメンの汁は全部のまぜにの こすようにしましょう。	608 kcal 24.6 g
7 水	たなばたカレー ほしがたハンバーグ たなばたゼリー、牛乳	ぶた肉 牛乳 ハンバーグ	ごはん、むぎ、じゃがいも オリーブ油	たまねぎ、とうもろこし にんじん、ブロッコリー	7月7日は七夕です。 お血にごはんとハンバーグをのせて 、カレーをかけて食べましょう。	738 kcal 23.2 g
8 木	わかめごはん、しるみぎかなフライ、 ゆでキャベツ、みそあじけん ちんじる、牛乳	とうふ、牛乳 しるみぎかな(ホキ)、わかめ	ごはん、むぎ、サラダ油 こめ油	キャベツ、ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ	卓上ソースがつきます。	588 kcal 22.7 g
9 金	ごはん、なっとう、ちくぜんにも もやしのみそしる、牛乳	あつあげ、なっとう、とり肉 牛乳	ごはん、こんにやく さとう、サラダ油	さやいんげん、ごぼう、たけのこ にんじん、ねぎ、もやし しいたけ	明日の7月10日は、ごろ合わせ で「なっとうの日」です。	573 kcal 27.1 g
12 月	ごはん、スコッチエッグ、ケチャ ップ、たくあんあえ、えのきのみ そしる、牛乳	とうふ 牛乳 とり肉、たまご	ごはん ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん ねぎ、だいこん、えのきたけ	たまご(鶏卵)アレルギーの児 童には、ハンバーグがつきま す。	562 kcal 22.4 g
13 火	やきにくどん、つみれじる パインコンポート、牛乳	とうふ 牛乳 ぶた肉	ごはん むぎ	ごぼう、たまねぎ、にんじん ねぎ、ピーマン、もやし パインアップル	どんぶりにごはんをよせい、そ の上に焼肉をのせて食べましょ う。	638 kcal 27.7 g
14 水	ごはん、あかうさききょうやき くきわかめいため、とんじる 牛乳	油あげ、こうやどうふ、ちくわ ぶた肉、牛乳、くきわかめ あかうさ	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油、ごま あかうさ	ごぼう、にんじん、ねぎ はくさい	わかめのくきの部分は、ほごた えがよいです。よくかんで食べ ましょう。	569 kcal 30.1 g
15 木	こめごパン、クリスピーチキン キャベツとツナのレモンあえ やさしいスープ、牛乳	ベーコン、牛乳、ツナ とり肉	こめごパン、じゃがいも さとう、こめ油	キャベツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、レモン	キャベツやレモンには、ビタミ ンCがたっぷりふくまれています。	650 kcal 27 g
16 金	ごはん、あげどうふ、はくさいの おかあえ、なめこじる、はっこ う乳(マスカット)	とうふ、とうふ、かつおぶし はっこう乳(マスカット)	ごはん こめ油	にんじん、ねぎ、はくさい ほうれんそう、なめこ	なめこは青森県産です。	566 kcal 19 g
19 月	ごはん、さばカレーに だいこんのきんぴら たまねぎのみそしる、牛乳	油あげ、ぶた肉、牛乳 さば	ごはん、糸こんにやく さとう、ごま油	キャベツ、だいこん、たまねぎ にんじん、ねぎ、たけのこ	きんぴらは、少しピリツとする ので、ごはんといっしょに食べ ましょう。	630 kcal 25.3 g
20 火	スパゲティミートソース コンソメスープ、りんごタルト 牛乳	ぶた肉 牛乳	スパゲッティ オリーブ油	キャベツ、たまねぎ、にんじん ピーマン、しいたけ	スパゲッティとミートソースを クラスで上手に分けて食べましょ う。	689 kcal 26.8 g
21 水	ピピンパどん、ちゅうかスープ メロンゼリー、牛乳	ぶた肉 牛乳	ごはん、むぎ、さとう ごま油	にんじん、ねぎ、はくさい ほうれんそう、もやし、たけのこ しいたけ	ピピンパの具と一緒にごはんを しっかり食べましょう。	614 kcal 23.1 g

※献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願ひします。



令和3年8月分

給食日	こ ん だ て	主に血や肉となる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	ひとくちメモ	エネルギーたんぱく質
24 火	しおラーメン、ピザはるまき ようなしコンポート、牛乳	なると、ぶた肉、牛乳 はるまき	ちゅうかめん サラダ油 こめ油	キャベツ、にんじん、ねぎ もやし、たけのこ、ようなし	8、9月の給食目標は「協力し て給食の準備や後かたづけをし よう。」です。	529 kcal 22.4 g
25 水	ごはん、さけしおやき ひじきのいために、せんべいじる 牛乳	だいち、ちくわ、とり肉 牛乳、さけ	おつゆせんべい、ごはん 糸こんにやく、さとう サラダ油	キャベツ、ごぼう、にんじん ねぎ、しめじ	せんべい汁は八戸市や三戸郡な ど、県南地域の郷土料理です。	609 kcal 30.2 g
26 木	こめごパン、チキンステーキマス タード、カリフラワーとコーンの サラダ、ミネストローネ、牛乳	だいち、ベーコン、牛乳 とり肉	こめごパン さとう オリーブ油	カリフラワー、キャベツ セロリ、たまねぎ とうもろこし、にんじん、パセリ	たまご(鶏卵)アレルギーの児 童には、とり肉のトマトソース 煮がつきます。	702 kcal 29 g
27 金	ごはん、たまごやき、みずのいた めに、きゃべつのみそしる、牛乳	油あげ、こうやどうふ、ぶた肉 たまご、牛乳	ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油	キャベツ、ごぼう、にんじん ねぎ、みず、えのきたけ	たまご(鶏卵)アレルギーの児 童には、信田煮(油あげつつ み)がつきます。	543 kcal 23.9 g
30 月	ごはん、さんまたつたあげ、かば やきのたれ、やさいごますあえ、 だいこんのみそしる、はっこ う乳	油あげ とり肉 はっこう乳(マスカット)	ごはん、さとう、こめ油 ごま油、ごま	きゅうり、だいこん、にんじん ねぎ、もやし	さんまたつたあげは、1～3年 生は1人1まい、4～6年生は 1人2まいです。	702 kcal 28.8 g
31 火	なつやさいカレー フルーツポンチ 牛乳	ぶた肉 牛乳	ごはん、むぎ りんごゼリー ぶどうゼリー、オリーブ油	たまねぎ、なす、かぼちゃ みかん、ゼネラルレクラーク りんご	夏野菜のなすやかぼちゃが入っ たカレーです。	691 kcal 20.3 g

※献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願ひします。