



# 献立のおしらせ

令和4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 金	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	ぶた肉、牛乳、わかめ 肉だんご	ごはん、でんぶん、さとう サラダ油	にんじん、ねぎ、ピーマン もやし、たけのこ、しいたけ	肉だんごは1人2こです。	547 kcal 23.5 g
4 月	ごはん、いわしうめ だいいこのきんぴら たまねぎのみそしる、牛乳	油あげ、ぶた肉、牛乳 いわし	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、たけのこ	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。	571 kcal 25 g
5 火	スパゲティミートソース やさしいスープ アップルコンポート、牛乳	ぶた肉 ベーコン 牛乳	スパゲッティ オリーブ油	りんご、キャベツ、たまねぎ にんじん、ピーマン、しいたけ	クラスでめんとミートソースを じょうずに分けましょう。	628 kcal 26.6 g
6 水	ごはん、たまごやき ぶたキムチいため、ごもくじる 牛乳	油あげ、ぶた肉、たまご 牛乳	ごはん さとう サラダ油	ごぼう、だいこん、にんじん ねぎ、もやし、しいたけ はくさい、たまねぎ	たまご（鶏卵）アレルギーの児 童には、信田煮（油あげつ み）がつかます。	554 kcal 25.4 g
7 木	セタカレー（ほしがたハンバーグ つぎ） セタゼリー、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日はセタです。 お皿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。	732 kcal 22.9 g
8 金	わかめごはん しるみざかなフライ ゆでキャベツ、とんじる、牛乳	油あげ、こうやどうふ、ぶた肉 牛乳、しるみざかな（ホキ） わかめ	ごはん、むぎ、サラダ油 ごめ油	キャベツ、ごぼう、にんじん ねぎ、はくさい	卓上ソースがつかます。かけず ぎないように気をつけましょ う。	636 kcal 28.8 g
11 月	ごはん、あかうおさいきょうやき 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、あかうお	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	暑さに負けないように、しっ かり食べましょう。	544 kcal 26.6 g
12 火	ごはん、メンチカツ ゆでキャベツ、みそけんちんじる 牛乳	とうふ 牛乳 ぶた肉	ごはん サラダ油 ごめ油	キャベツ、ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ	卓上ソースがつかます。	658 kcal 22.3 g
13 水	こめこパン、クリスピーチキン ブロッコリーサラダ ポテトスープ、牛乳	ベーコン、牛乳、ツナ とり肉	こめこパン じゃがいも ごめ油	きゅうり、たまねぎ とうもろこし、にんじん ブロッコリー	ていねいに手をあらいましょ う。	666 kcal 27.9 g
14 木	やきにくどん キャベツのみそしる みかんゼリー、牛乳	油あげ 牛乳 ぶた肉	ごはん むぎ	キャベツ、たまねぎ、にんじん ピーマン、もやし、えのきたけ	どんぶりに、ごはんと焼き肉を じょうずにもりつけましょう。	621 kcal 24.5 g
15 金	ごはん、さんまオレンジに 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	きゅうりは夏が旬の野菜です。	532 kcal 22.4 g
19 火	しおラーメン、あげぎょうぎ シークワースァルト、牛乳	なると、ぶた肉、牛乳 ぎょうぎ	ちゅうかめん サラダ油 ごめ油	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。	658 kcal 25 g
20 水	ごはん、さばカレーに たくあんあえ、ほたてじる はっこう乳（マスカット）	とうふ、ほたて、さば はっこう乳（マスカット）	ごはん ごま	キャベツ、きゅうり、だいこん にんじん、はくさい	ほたては青森県産です。	554 kcal 26.6 g
21 木	ビビンバどん、ちゅうかさスープ パンコンポート、牛乳	なると、ぶた肉、牛乳 わかめ	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、しいたけ パイナップル	どんぶりにごはんをもって、そ のうえにそばるとナムルを上手に 分けてみましょう。	628 kcal 25.4 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4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 水	ごはん、さけしおやき やさいごまぜあえ、せんべいじる 牛乳	とり肉、牛乳、さけ	おつゆせんべい、ごはん さとう、ごま油、ごま	キャベツ、きゅうり、ごぼう にんじん、ねぎ、もやし しめじ	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。	600 kcal 30.4 g
25 木	ごはん、つくね、みずのいために じゃがいものみそしる はっこう乳（いちご）	油あげ、こうやどうふ、ぶた肉 つくね、はっこう乳（いちご）	ごはん、糸こんにやく じゃがいも、さとう サラダ油	ごぼう、にんじん、ねぎ みず	みずは青森県で昔から親しまれ ている山菜です。みずみずしく シャキシャキした食感です。	554 kcal 21.4 g
26 金	なつやさしいカレー フルーツポンチ 牛乳	ぶた肉 牛乳	ごはん、むぎ、ぶどうゼリ ー、マスカットゼリー、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。	687 kcal 20 g
29 月	ごはん、さばのみそに じゃがいものうまに こまつなのみそしる、牛乳	とうふ、とり肉、牛乳 さば、	ごはん、こんにやく じゃがいも、さとう サラダ油	こまつな、たけのこ、にんじん ねぎ	さばは八戸の港で水揚げされた ものです。	628 kcal 30.4 g
30 火	しおラーメン、はるまき メロンゼリー、牛乳	なると ぶた肉 牛乳	ちゅうかめん サラダ油 ごめ油	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。	641 kcal 22.9 g
31 水	こめこパン、チキンスターキマス タード、ブロッコリーサラダ ミネストローネ、牛乳	だいや、ベーコン、牛乳 ツナ、とり肉	こめこパン さとう オリーブ油	キャベツ、きゅうり、セロリ たまねぎ、とうもろこし にんじん、パセリ、ブロッコリー	たまご（鶏卵）アレルギーの児 童には、とり肉トマトソース煮 がつかます。	706 kcal 31 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。