



献立のおしらせ

令和5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 |
|-----|--|--|-------------------------------|--|---|--------------------|
| 3月 | ごはん、とりにくりやき、ふきのいためもの、こまつなのみそしる、牛乳 | あつあげ、ちくわ、牛乳とり肉 | ごはん、糸こんにやくさとう、サラダ油 | こまつな、にんじん、ねぎふき | 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。 | 553 kcal 22.5 g |
| 4火 | しおラーメン、あげぎょうぎシークワーサータルト、牛乳 | なると、ぶた肉、牛乳ぎょうぎ | ちゅうかめん サラダ油 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ずにのこすようにしましょう。 | 658 kcal 25 g |
| 5水 | ごはん、いわしうめにつきごんぶのいためにキャベツのみそしる、牛乳 | 油あげ、ぶた肉、牛乳 すきごんぶ、いわし | ごはん、糸こんにやくさとう、サラダ油 | キャベツ、にんじん、ねぎえのきたけ | すきごんぶは、若いごんぶが原料で、身がうすくやわらかいのが特徴です。 | 572 kcal 25.5 g |
| 6木 | むぎごはん、はるまき、きりぼしだいごんのオイスターソースいため、ちゅうかスープ、牛乳 | ぶた肉 牛乳 わかめ | ごはん、むぎ、こめ油 ごま油、ごま | きりぼしだいごん、にんじん ねぎ、はくさい、たけのこ しいたけ、エリンギ | きりぼしだいごんは青森県産です。 | 653 kcal 18.6 g |
| 7金 | たなばたカレー（ほしがたハンバーグつき）、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。 | 732 kcal 22.9 g |
| 10月 | ごはん、さんまかんにだいにのそぼろにえのきのみそしる、牛乳 | とうふ、ぶた肉、牛乳 さんま | ごはん、こんにやく でんぶん、さとう サラダ油 | えだまめ、だいごん、にんじん ねぎ、えのきたけ、しいたけ | 暑さに負けないように、しっかり食べましょう。 | 620 kcal 26.2 g |
| 11火 | わかめごはん、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 わかめ | ごはん、むぎ、サラダ油 こめ油 | キャベツ、ごぼう、だいごんにんじん、ねぎ | 卓上ソースがつけます。かけすぎないように気をつけましょう。 | 659 kcal 22.5 g |
| 12水 | こめこパン、ソーセージステーキキャベツとツナのレモンあえポテトスープ、牛乳 | ベーコン、牛乳、ツナ ソーセージ | こめこパン じゃがいも さとう | キャベツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、レモン | せっけんで、ていねいに手をあらいましょう。 | 636 kcal 29.4 g |
| 13木 | ごはん、にくだんご きんぴらごぼう、ほたて汁、牛乳 | とうふ、ほたて、ちくわ 牛乳、肉だんご（ケチャップ） | ごはん、糸こんにやく さとう、ごま油、ごま | だいごん、にんじん、はくさい ごぼう | 肉だんごは1人2こです。 | 590 kcal 26.3 g |
| 14金 | ごはん、さばカレーに、みずのいために、もやしのみそしる、はっごう乳（マスカット） | あつあげ、こうやどうふ ぶた肉、さば はっごう乳（マスカット） | ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油 | ごぼう、にんじん、ねぎ もやし、みず | みずは、青森県で昔から親しまれている山菜です。 | 567 kcal 24.5 g |
| 18火 | スパゲティミートソース やさいスープ アップルシャーベット、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 | スパゲ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。 | 621 kcal 26.3 g |
| 19水 | むぎごはん、ショウロンポウ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 ショウロンポー | ごはん、むぎ、でんぶん さとう、サラダ油 | たけのこ、にんじん、ねぎ ピーマン、もやし、しいたけ | ショウロンポウは1人2こです。 | 596 kcal 24.1 g |
| 20木 | ごはん、しろみざかなフライやさいごまざるあえ、とんじる牛乳 | 油あげ、こうやどうふ、ぶた肉 牛乳、しろみざかな（ホキ） とり肉 | ごはん、さとう、サラダ油 こめ油、ごま油、ごま | きゅうり、ごぼう、にんじん ねぎ、はくさい、もやし | きゅうりは夏が旬の野菜です。 | 648 kcal 31.1 g |
| 21金 | ビビンバどん、とうふのみそしる みかんゼリー、牛乳 | とうふ、油あげ、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、ほうれんそう もやし | ビビンバの具と一緒にごはんをしっかりと食べましょう。 | 681 kcal 28.6 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5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木 | ごはん、さんまたつたあげ、かばやきのたれ、かんこくふういそかあえ、もやしのみそしる、牛乳 | あつあげ 牛乳 やきのり | ごはん、こめ油、ごま油 ごま | キャベツ、にんじん、ねぎ ほうれんそう、もやし | 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。 | 602 kcal 21.9 g |
| 25金 | チキンカレー メロンゼリー 牛乳 | とり肉 牛乳 | ごはん、むぎ、じゃがいも オリーブ油 | たまねぎ にんじん | あわてずに、よくかんでたべましょう。 | 659 kcal 21.2 g |
| 28月 | ごはん、さばしょうがにぶたキムチいため キャベツのみそしる、牛乳 | 油あげ ぶた肉 牛乳 | ごはん さとう サラダ油 | キャベツ、にんじん、もやし えのきたけ はくさい、たまねぎ | ぶたキムチいためは、少しからいのでごはんといっしょに食べましょう。 | 633 kcal 29.7 g |
| 29火 | さんさいうどん、いがめんちブルーベリータルト、牛乳 | 油あげ、なると、とり肉 牛乳、いか | ゆでうどん こめ油 | たけのこ、ねぎ、ふき わらび、しいたけ | たまご（鶏卵）アレルギーの児童には、魚と野菜のステーキがつけます。 | 549 kcal 25 g |
| 30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 こめ油 | きゅうり、たまねぎ とうもろこし、にんじん ブロッコリー | せっけんで、ていねいに手をあらいましょう。 | 665 kcal 27.8 g |
| 31木 | ごはん、さけしおやき ふきのいためもの、とんじる はっごう乳（いちご） | 油あげ、こうやどうふ、ちくわ ぶた肉、さけ はっごう乳（いちご） | ごはん、糸こんにやく さとう、サラダ油 | ごぼう、にんじん、ねぎ はくさい、ふき | 津軽地方では昔から、ふきなどの山菜がよく食べられています。 | 565 kcal 29.6 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。