

令和6年度



7月献立表



入善町教育委員会
入善町立入善小学校

日曜	献立名	おもな材料とその働き					
		赤：おもに体の組織をつくる		緑：おもに体の調子を整える		黄：おもにエネルギーとなる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1月	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ タンドリーチキン ひじきのごまサラダ	もめんどうふ とりにく	牛乳 わかめ ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが ★キャベツ ★きゅうり	★こめ さとう	カレールウ ごま こめあぶら
2火	ごはん 牛乳 トマトビーンズ あかうおのこうそうやき やさいソテー	★だいず とりにく あかうお	牛乳	にんじん トマト パセリ さやいんげん	★たまねぎ ★キャベツ とうもろこし	★こめ さとう ★じゃがいも でんぷん	こめあぶら
3水	ごはん 牛乳 はっほうさい メンチカツ はるさめのすのもの	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん	しょうが はくさい たけのこ ★きゅうり ★たまねぎ ★キャベツ しめじ	★こめ パンこ はるさめ でんぷん こむぎこ さとう	こめあぶら ごまあぶら
4木	ごはん 牛乳 とうがんスープ いわしのうめに きざみあえ	とりにく もめんどうふ いわし	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ★たまねぎ とうがん しめじ ★キャベツ ★きゅうり	★こめ さとう でんぷん	こめあぶら
5金	ごはん 牛乳 そうめんじる ほしのコロッケ わかめサラダ たなばたゼリー	かまぼこ ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	★たまねぎ ★きゅうり ★キャベツ とうもろこし	★こめ じゃがいも そうめん こむぎこ パンこ さとう	こめあぶら ごまあぶら
8月	ごはん 牛乳 じゃがいもとわかめのみそしる とりにくのてりやき はりはりあえ	とりにく もめんどうふ ★みそ	牛乳 わかめ	にんじん	★たまねぎ しょうが きりぼしだいこん ★キャベツ きゅうり	★こめ さとう でんぷん	こめあぶら
9火	ごはん 牛乳 コンソメスープ しろみざかなのフライ ラタトゥイユ	とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー ★トマト	★キャベツ ★たまねぎ なす ズッキーニ ★にんにく	★こめ ★じゃがいも こむぎこ パンこ	こめあぶら
10水	ツナとトマトのスパゲッティ 牛乳 ドーナツ ビーンズサラダ	ツナ ★だいず たまご	牛乳	にんじん こまつな トマト	★たまねぎ ★にんにく ★キャベツ きゅうり しめじ	スパゲッティ さとう こむぎこ	こめあぶら
11木	ごはん 牛乳 とうふとやさいのみそしる さわらのなんばんづけ おひたし	もめんどうふ ★みそ さわら	牛乳	にんじん こまつな	★たまねぎ もやし しょうが ★キャベツ きゅうり	★こめ でんぷん さとう	こめあぶら ごま
12金	ごはん 牛乳 とりごぼうスープ にんじんシューマイ ゆかりあえ	とりにく たら もめんどうふ	牛乳	にんじん あかしそ	ごぼう ★たまねぎ えのき ★キャベツ きゅうり	★こめ さとう こむぎこ でんぷん	こめあぶら
15月	🎊 う む の ひ 🎊						
16火	なつやさいカレー 牛乳 チーズオムレツ フレンチサラダ	とりにく たまご	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	しょうが ★にんにく ★たまねぎ なす ★キャベツ きゅうり	★こめ おおむぎ ★じゃがいも さとう こむぎこ	こめあぶら カレールウ
17水	ごはん 牛乳 あぶらあげとキャベツのみそしる さばのしおやき ごもくきんびら	あぶらあげ さば とりにく ★みそ	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	★たまねぎ もやし ★キャベツ えのき ごぼう	★こめ さとう こんにやく	こめあぶら ごま
18木	ごはん 牛乳 ワンタンスープ とりのからあげ ナムル	とりにく ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん	もやし ★キャベツ しょうが きゅうり	★こめ ワンタン こめこ でんぷん さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま
19金	🎊 ~ New 年 日 ~ 🎊						
22月	ごはん 牛乳 じゃがいものうまに ぶたにくのしおこうじため そえやさい	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが ★たまねぎ ★にんにく きゅうり ★キャベツ	★こめ ★じゃがいも さとう はるさめ ★しおこうじ	こめあぶら
22月	🎊 入 善 と み さ ん (夏 × 3) の 日 🎊						
22月	ごはん 牛乳 なつのぶたじる きびなごフライ しゃきしゃきあえ	ぶたにく ★みそ あつあげ きびなご	牛乳	にんじん	みょうが なす ★たまねぎ ★キャベツ きゅうり だいこん	★こめ こむぎこ じゃがいも	こめあぶら
23火	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー やきフランクフルト にんじんサラダ	もめんどうふ たまご とりにく フランクフルト	牛乳	にんじん ゴーヤ	もやし ★たまねぎ ★キャベツ きゅうり	★こめ さとう	こめあぶら
24水	ごはん 牛乳 はるさめスープ チンジャオロースー こふきいも シューアイス	とりにく たまご	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン パプリカ	★キャベツ えのき ★たまねぎ しょうが	★こめ はるさめ さとう ★じゃがいも こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら

※都合により献立を変更することがあります。

🎊 今月の地産産食材 (★印) : こめ (ふふふ) ・みそ・だいず・きゅうり・たまねぎ・トマト・キャベツ・にんにく・じゃがいも・しおこうじ 🎊