

7月 献立表

<小学校>

A1ブロック

(エネルギー kcal, たんぱく質 g)

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|--|---|---|--|---|
| | 7/1 ごはん わかめのみそ汁 さわら梅みそ焼き とりごぼう炒め 613Kcal 26.6g | 7/2<七夕献立> 菜めし 星のスープ 星のコロッケ 天の川サラダ 七夕デザート 688Kcal 17.8g | 7/3 ごはん きのことわかめのスープ オムレツ 夏野菜のドライカレー 605Kcal 22g | 7/4 ごはん 庄内ふのみそ汁 あじフライソースかけ 華風ひたし 607Kcal 23.4g |
| 7/7 ごはん 細竹汁 たこメンチ 野菜の磯香あえ 597Kcal 22.1g | 7/8 やまこめもちりパン 野菜スープ フランクフルトソーゼージ マカロニナポリタン 694Kcal 29.5g | 7/9 ごはん じゃがいものみそ汁 ささみカツ なすの炒め煮 630Kcal 24g | 7/10 ごはん 酸辣湯(サンラータン) 肉だんご(2個) オクラ入りおひたし 614Kcal 21.7g | 7/11 ごはん とり団子のスープ ホキフライソースかけ わかめサラダ 青じそドレッシング 608Kcal 20.5g |
| 7/14 ごはん わかめ入り豆腐スープ シューマイ チンジャオロースー 600Kcal 23.8g | 7/15 ごはん けんちん汁 さばみそ煮 おひたし 631Kcal 23.5g | 7/16<東小リクエストメニュー> ごはん 夏野菜のカレー あぶり焼きチキン げんきサラダ クレープ(チョコ) 744Kcal 22.6g | 7/17 ごはん なすのみそ汁 ひれカツソースかけ さわやかサラダ 619Kcal 22.3g | 7/18 ごはん すまし汁 あじ白しょうゆ焼き じゃが豚キムチ 603Kcal 26.4g |
| 7/21 休 日 | 7/22 市産小麦食パン コーンスープ ハンバーグケチャップソースかけ 野菜サラダ 玉ねぎドレッシング 697Kcal 25.8g | 7/23 ごはん みそワタンスープ とり照焼き 中華サラダ 595Kcal 25.5g | 7/24 ごはん きのこ汁 豚肉みそ焼き ひじきの炒め煮 602Kcal 24.5g | 7/25 ごはん 豚汁 ほっけフライソースかけ 野菜のごまあえ 655Kcal 24g |
| 7/28 ごはん とりごぼう汁 かに卵巻 キャベツとわかめのごま酢あえ ふりかけ(うめ) 597Kcal 21.3g | 7/29 ごはん 凍り豆腐のみそ汁 メンチカツソースかけ 野菜のおかかあえ 660Kcal 23.4g | 7/30 ごはん 華風スープ ししゃもフライ(1尾) ホイコーロー 629Kcal 22.3g | | |

A1ブロック 第五小, 第八小, 南小, 東沢小, 滝山小, 蔵王一小, 蔵王二小, 蔵王三小

A2ブロック 六小, 十小, 桜田小, 南沼原小, 南山形小, 本沢小, 西山形小, 村木沢小, 大曽根小, みはらしの丘小

B1ブロック 第一小, 第二小, 第七小, 西小, 金井小, 大郷小, 明治小, 出羽小, 宮浦小

B2ブロック 第三小, 第四小, 第九小, 東小, 鈴川小, 千歳小, 楯山小, 高瀬小, 山寺小

※ A1ブロックの献立が1日ずつずれてB1, A2, B2の献立になります。

6月 献立表

<小学校>

A1ブロック

(エネルギー kcal, たんぱく質 g)

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|--|--|--|---|---|
| 6/2 ごはん 山菜汁 あじ塩こうじ漬焼き 五目豆 617Kcal 29.2g | 6/3 陸上記録会 | 6/4 予備日 | 6/5 ごはん 玉ねぎのみそ汁 えびカツソースかけ おひたし 591Kcal 19.4g | 6/6 ごはん きのこ汁 豚肉しょうが焼き 野菜のごまあえ 598Kcal 24.7g |
| 6/9 ごはん キャベツのみそ汁 かつおメンチ わらびの煮物 598Kcal 20.8g | 6/10 こめ粉コッペパン クリームスープ スティックとんかつソースかけ ゆでブロッコリー ごまドレッシング 684Kcal 26.3g | 6/11 ごはん みそけんちん汁 豆腐ハンバーグ 野菜の塩昆布あえ 632Kcal 23.4g | 6/12 ごはん 華風スープ 春巻 麻婆なす 709Kcal 20g | 6/13<西小リクエストメニュー> ごはん 豚汁 とり照焼き フルーツポンチ 644Kcal 26.3g |
| 6/16 ごはん とりごぼう汁 厚焼たまご 野菜のオイスターソース炒め 609Kcal 22.4g | 6/17 ごはん チキンカレー 豆腐シューマイ わかめサラダ 青じそドレッシング 665Kcal 20.8g | 6/18 ごはん 庄内ふのみそ汁 モーカフライソースかけ 肉じゃが 652Kcal 26.5g | 6/19 ごはん わかめ入り豆腐スープ メンチカツ ナムル 652Kcal 21.8g | 6/20 ごはん 豆腐のみそ汁 肉だんご(2個) すぎ昆布の煮物 608Kcal 21.3g |
| 6/23 ごはん にらたま汁 さば昆布しょうゆ焼き ひじきの炒め煮 661Kcal 26.1g | 6/24 やまこめもちりパン ミネストローネ チーズチキンのオープン焼き 野菜サラダドレッシングあえ 630Kcal 28.7g | 6/25 ごはん ワンタンスープ ちくわ磯辺天ぷらしょうゆかけ 春雨サラダ 652Kcal 20g | 6/26 ごはん じゃがいものみそ汁 いわし梅煮 凍り豆腐の煮物 602Kcal 25.6g | 6/27 ごはん もやしのみそ汁 まぐろカツソースかけ 野菜のおかかあえ 582Kcal 20.5g |
| 6/30 ごはん すまし汁 チキンみそカツ 切干大根のごま酢あえ 616Kcal 24.7g | | | | |

A1ブロック 第五小, 第八小, 南小, 東沢小, 滝山小, 蔵王一小, 蔵王二小, 蔵王三小

A2ブロック 六小, 十小, 桜田小, 南沼原小, 南山形小, 本沢小, 西山形小, 村木沢小, 大曾根小, みはらしの丘小

B1ブロック 第一小, 第二小, 第七小, 西小, 金井小, 大郷小, 明治小, 出羽小, 宮浦小

B2ブロック 第三小, 第四小, 第九小, 東小, 鈴川小, 千歳小, 楯山小, 高瀬小, 山寺小

※ A1ブロックの献立が1日ずつずれてB1, A2, B2の献立になります。