

2019年7月

## 学校給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)		
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
1	月	ごはん	○	さわらのすだちしょうゆ ぶた肉のやながわ煮 オレンジ	牛乳 さわら ぶた肉 卵	たまねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん すだち果汁 オレンジ	米 さとう	662	31.0	19.3
2	火	ごはん	○	じゃがいもとあつあげのうま煮 切り干し大根とカニカマのすのもの	牛乳 とり肉 あつあげ かにかまぼこ ちりめん わかめ	たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん 切り干し大根 きゅうり	米 じゃがいも さとう	620	23.7	15.3
3	水	ごはん	○	はるまき 豚キムチいため	牛乳 ぶた肉 はるまき	はくさい にんじん もやし にら 白菜キムチ にんにく	米 さとう ごま油 油	705	23.8	26.4
4	木	コッペパン (黒糖入り)	○	ビーフシチュー キャベツのシーザーサラダ	牛乳 牛肉 とり肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム グリーンピース	パン じゃがいも ルウ クルトン ドレッシング	654	26.0	26.3
5	金	ごはん	○	和風ハンバーグ 七タそうめん汁 ミニトマト セタゼリー	牛乳 ハンバーグ なると	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ ミニトマト しょうが	米 さとう でんぷん そうめん ゼリー	641	21.5	16.2
8	月	ごはん	○	チキンのオープン焼き ゆでフロッコリー トマトとたまごのスープ	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン 卵	フロッコリー たまねぎ にんじん レタス トマト	米 じゃがいも	625	26.1	21.4
9	火	ごはん	○	あつあげのカレーそば ビーナッツあえ	牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ ハム	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ えだまめ しょうが キャベツ たまねぎ こまつな もやし	米 さとう でんぷん ビーナッツ	657	26.7	21.0
10	水	ごはん	○	いわしの煮つけ おひたし とん汁	牛乳 いわし ぶた肉 とうふ みそ かつおぶし	はくさい こまつな もやし にんじん だいこん こんにゃく たまねぎ ごぼう ねぎ	米 さとう	672	29.9	23.3
11	木	食パン	○	セルフカツサンド (ロースカツ・ポイルキャベツ・ソース) パンブキンポタージュ	牛乳 ぶた肉 ベーコン	キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ パセリ	食パン 油	680	25.1	25.9
12	金	麦ごはん	○	ピビンバ ちゅうかコンスープ	牛乳 牛肉 ぶた肉 卵 とうふ ベーコン	こまつな もやし にんじん たけのこ たまねぎ コーン ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	米 押し麦 さとう ごま ごま油	676	27.3	24.4
16	火	玄米ごはん	○	夏やさいかレー ツナごぼうサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ツナ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ごぼう もやし きゅうり しょうが にんにく	米 玄米 カレールウ さとう ドレッシング	667	21.4	23.3
17	水	ごはん	○	さばのお焼 き やさいのつけ合わせ ポン酢 ひじきのいため煮	牛乳 さば とり肉 ひじき 大豆 がんもどき	はくさい きゅうり にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん	米 さとう	681	32.1	24.5
18	木	小型パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 さつまあげ ヨーグルト あおのり かつおこ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ビーマン みかん パイナップル マンゴー	パン ちゅうかめん ナタデココ	615	22.7	20.4
19	金	ごはん	○	とり肉のごまからめ きゅうりとわかめのすだち酢あえ みそ汁	牛乳 とり肉 わかめ とうふ 油あげ みそ かつおぶし	たまねぎ だいこん にんじん きゅうり ねぎ すだち果汁 しょうが	米 さとう でんぷん ごま 油	688	26.6	24.4

2019年8月

26	月	玄米ごはん	○	ハヤシライス ナッツのサラダ	牛乳 牛肉 ハム	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース きゅうり キャベツ コーン にんにく	米 玄米 じゃがいも アーモンド ビーナッツ ドレッシング ルウ	685	22.6	25.1
27	火	ごはん	○	さわらのみそマヨネーズ焼き わかめスープ ひじきのり	牛乳 さわら みそ ベーコン とうふ わかめ ひじきのり	たまねぎ にんじん レタス えのきだけ コーン	米 マヨネーズ	649	25.8	26.0
28	水	ごはん	○	にくじゃが 野菜のごまドレッシングあえ	牛乳 牛肉 卵 さつまあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん こまつな もやし キャベツ	米 じゃがいも さとう ごま ごま油	661	23.9	19.7
29	木	コッペパン (黒糖入り)	○	大豆のチリコンカン コールスローサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆 ハム	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン みかん	パン じゃがいも さとう ドレッシング	654	25.6	24.7
30	金	うめちり ごはん	○	かぼちゃサンドフライ みそけんちん汁 ミニトマト	牛乳 とり肉 とうふ みそ ちりめん	かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう ねぎ ミニトマト うめ	米 油	660	22.2	22.4

☆ 材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

平均	661	25.5	22.6
基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。