

2020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	水	玄米ごはん	○	他人どん 野菜のごまドレッシング	牛乳 牛肉 卵 ハム	にんじん ほうれんそう ねぎ ごぼう こんにゃく たまねぎ キャベツ コーン もやし	米 玄米 さとう 油 ごま	666	27.9	23.1	
2	木	コッペパン (黒糖入り)	○	ポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳 ミックスビーンズ ぶた肉 ハム	にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう ドレッシング	618	25.2	21.4	
3	金	ごはん	○	とりと根菜のつくね はっほうさい 冷とうみかん	牛乳 ぶた肉 うすら卵 とりと根菜のつくね	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ はくさい たけのこ ヤングコーン きくらげ みかん	米 さとう でんぷん	664	25.4	20.2	
6	月	ごはん	○	さんまおろし煮 そくせきづけ 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 ぶた肉 大豆 さつまあげ 塩こんぶ さんま	にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが ごぼう こんにゃく だいこん	米 ごま ごま油 さとう	679	29.3	20.5	
7	火	ごはん	○	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 なた と	にんじん ねぎ ミニトマト しょうが たまねぎ 干しいたけ	米 さとう でんぷん そうめん ゼリー	636	21.7	16.0	
8	水	ごはん	○	とり肉とこんにゃくのみそ煮 うめあえ	牛乳 とり肉 さつまあげ がんもどき みそ いか	にんじん さやいんげん うめ チンゲンサイ しょうが たけのこ こんにゃく キャベツ きゅうり	米 さとう	611	26.5	17.9	
9	木	食パン	○	セルフツナサンド (ツナコーンきゅうり・チーズ・マヨネーズ) ポテトスープ	牛乳 ツナ ベーコン チーズ	にんじん パセリ コーン きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも マヨネーズ	656	25.4	29.9	
10	金	麦ごはん	○	夏野菜カレー らっきよのナムル	牛乳 牛肉 ぶた肉 さつまあげ	にんじん かぼちゃ こまつな しょうが にんにく たまねぎ なす もやし らっきょう	米 押し麦 さとう ごま油 ごま カレールー	636	22.5	19.3	
13	月	ごはん	○	あつ焼き卵 韓国ふうすき焼き オレンジ	牛乳 卵 ぶた肉 焼きとうふ	にんじん しょうが にんにく こんにゃく たまねぎ はくさい 根ぶかねぎ りんご オレンジ	米 焼きふ さとう ごま	615	25.2	18.5	
14	火	ごはん	○	ほうれんそう入りえびしゅうまい ツナあえ 小松菜と小もちのスープ	牛乳 えびしゅうまい ツナ ベーコン とうふ わかめ	にんじん こまつな キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 たまねぎ えのきだけ	米 さとう もち	631	21.4	17.8	
15	水	ごはん	○	牛肉コロケック バックソース ポイルキャベツ ひじきのいため煮	牛乳 とり肉 大豆 がんもどき ひじき 牛肉	にんじん さやいんげん キャベツ こんにゃく	米 コロケック さとう 油	703	22.8	23.6	
16	木	ロールパン	○	スバゲティナポリタン フルーツゼリーミックス	牛乳 ベーコン	にんじん ビーマン にんにく たまねぎ しめじ みかん パイン もも	パン スバゲティ ナタデココ ゼリー	676	19.1	19.8	
17	金	ごはん	○	さわらのすだちしょうゆ じゃがいもとあつあげのそぼろ煮 ふりかけ	牛乳 さわら ぶた肉 牛肉 あつあげ ちくわ	にんじん さやいんげん すだち果汁 しょうが たまねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも	680	31.0	20.7	
20	月	ごはん	○	いわしのかば焼きふう 豆乳入り豚汁	牛乳 いわし ぶた肉 とうふ 油あげ みそ 豆乳	にんじん ねぎ だいこん ごぼう はくさい	米 でんぷん さとう 油	670	28.0	23.1	
21	火	ごはん	○	あつあげのちゅうか煮 わかめのナムル	牛乳 ぶた肉 あつあげ わかめ	にんじん こまつな しょうが たけのこ きくらげ たまねぎ はくさい えだまめ もやし すだち果汁	米 でんぷん さとう ごま油	627	25.5	19.5	
22	水	ごはん	○	チーズオムレツ プロッコリー 中華コーンスープ マイティソース	牛乳 チーズ 卵 ベーコン とうふ	プロッコリー にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ クリームコーン 干しいたけ	米	620	21.3	21.4	
27	月	ごはん	○	さばのみそ煮 おかかあえ かきたま汁	牛乳 さば みそ かつおぶし とうふ なた 卵 わかめ	こまつな にんじん ねぎ もやし たまねぎ えのきだけ	米 さとう	622	26.8	21.0	
28	火	ごはん	○	肉じゃが ひじきのすだち煮あえ 味つけのり	牛乳 牛肉 さつまあげ ひじき ちりめん 味つけのり	にんじん さやいんげん たまねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ すだち果汁	米 じゃがいも さとう ごま	630	23.7	15.9	
29	水	ごはん	○	はんぺんのいそべあげ ぶた肉とうすら卵の野菜いため	牛乳 はんぺん ぶた肉 うすら卵 みそ 青のり粉	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ キャベツ ヤングコーン たけのこ	米 天ぷら粉 さとう 油 白ごま	670	27.5	21.6	
30	木	コッペパン	○	パンプキンポタージュ キャベツのシーザーサラダ メープル&マーガリン	牛乳 ベーコン とり肉	にんじん かぼちゃ パセリ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン クルトン ドレッシング メープル&マーガリン	620	20.2	27.2	
31	金	ごはん	○	とうふハンバーグきのこソース どさんこ汁 アセロラゼリー	牛乳 とうふハンバーグ ぶた肉 みそ	にんじん ねぎ たまねぎ しめじ えのきだけ コーン クリームコーン	米 さとう でんぷん じゃがいも バター アセロラゼリー	639	21.6	16.4	
								平均	646	24.7	20.7
								基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

☆ 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。

※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。