



7月献立表

2020年度中村小学校



実施日	献立名	主な材料とその働き						栄養量 (kcal)	エネルギー (%)	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる				
日	曜	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	チンジャオロース丼 牛乳 トックスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ビーマン チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 白菜 キャベツ	米 麦 砂糖 でんぷん トック	油 ごま油	604	17.4
2	木	バエリア 牛乳 鮭のラビゴットソース焼き ベジマカロニスープ	いか えび あさり 鮭 ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳	赤ビーマン トマト缶 パセリ トマト にんじん ビーマン	にんにく たまねぎ 黄ビーマン マッシュルーム レモン ピクルス	米 麦 砂糖 ジャが芋 マカロニ	オリーブ油	674	19.1
3	金	ひじきご飯 牛乳 ごぼう入りつくね 夏野菜味噌汁	鶏肉 油揚げ 大豆 卵 みそ	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ 小松菜	ごぼう たまねぎ 生姜 とうがん	米 こんにやく 砂糖 でんぷん	油 ごま油	616	16.2
6	月	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 具だくさん味噌汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 たまねぎ もやし キャベツ 大根	米 砂糖 ジャが芋	油	601	17.2
7	火	混ぜこみちらしずし 牛乳 鯖の香味焼き 鯖の七夕そうめん汁	えび 鶏肉 油揚げ 卵 さば	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいたけ れんこん かんぴょう ねぎ 生姜 たまねぎ	米 もち米 砂糖 そうめん 焼きふ	油	689	19.4
8	水	麦ご飯 牛乳 肉じゃが 小松菜とさつま揚げの炒め物	豚肉 厚揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 枝豆	米 麦 こんにやく じゃが芋 砂糖	油 白すりごま	639	14.3
9	木	ごまご飯 牛乳 いかの野菜甘酢あんかけ とうがんのすまし汁	いか 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ビーマン 小松菜	たまねぎ 干しいたけ とうがん ねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖 ジャが芋	白ごま油	603	16.2
10	金	みそラーメン 牛乳 中華ソテー	みそ 豚肉	牛乳	にんじん なら チンゲンサイ	にんにく 生姜 ねぎ 白菜 たまねぎ もやし コーン 干しいたけ 枝豆	中華めん でんぷん	油 ごま油	605	15.3
13	月	小松菜じゃこチャーハン 牛乳 棒ヨーザ キムチチゲスープ	鶏肉 卵 豚肉 みそ 豆腐	ちりめんじゃこ 牛乳 わかめ	小松菜 なら にんじん	にんにく 生姜 にんにく しめじ キムチ	米 麦 春雨 でんぷん 春巻きの皮 砂糖	油 ごま油	618	17.9
14	火	ダイスチーズパン 牛乳 魚のレモン焼き かぼちゃポタージュ	鮭 ベーコン	牛乳 生クリーム	かぼちゃ パセリ	コーン マッシュルーム 枝豆 レモン たまねぎ	ダイスチーズパン 小麦粉 ジャが芋	油	621	20.5
15	水	油揚げと水菜の混ぜご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き さつま汁	油揚げ かつお節 鶏肉 豚肉 みそ さつま揚げ 豆腐	牛乳	水菜 にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 ざらめ でんぷん こんにやく	白ごま油	641	17.6
16	木	麦ご飯 牛乳 豚二ラの味噌炒め 豆腐だんご汁	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん なら 小松菜	ねぎ もやし にんにく 大根 たまねぎ	米 麦 砂糖 里手 白玉粉	油 ごま油	643	15.0
17	金	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 青菜とコーンのソテー	豚肉 ベーコン	チーズ 牛乳	パセリ トマト トマト缶 小松菜	にんにく とうがらし たまねぎ なす コーン	スパゲティ麺 砂糖	オリーブ油	628	14.3
20	月	鮭とごぼうの混ぜご飯 牛乳 ふくさ卵 味噌汁	鮭 鶏肉 卵 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう ねぎ たまねぎ 干しいたけ 大根	米 砂糖 ジャが芋	油	614	17.0
21	火	ホットドッグ 牛乳 ラタトゥイユ ジュリエンスープ	ウインナー ベーコン	牛乳	トマトピューレ トマト缶 にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく セロリ ズッキーニ なす 黄ビーマン 枝豆	コッペパン 砂糖 じゃが芋	マーガリン 油	604	14.2
22	水	ごはん 牛乳 ひき肉と春雨の炒め煮 サンラータン	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 白菜 ねぎ 干しいたけ	米 春雨 砂糖 でんぷん	油 ごま油	635	14.2
27	月	胚芽パン 牛乳 シェパードパイ キャベツとベーコンのスープ	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ	胚芽パン ジャが芋	バター オリーブ油 油	622	17.4
28	火	豆わかご飯 牛乳 鮭の黄金焼き けんちん汁	大豆 鮭 みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	わかめ 牛乳	パセリ にんじん	生姜 ごぼう 大根 たまねぎ ねぎ	米 こんにやく 里芋	マヨネーズ 油	629	18.5
29	水	夏野菜カレー 牛乳 ベジタブルソテー	豚肉	生クリーム 牛乳	にんじん かぼちゃ 赤ビーマン	にんにく 生姜 たまねぎ りんご なす 枝豆 グリンピース コーン	米 麦 ジャが芋 小麦粉 ざらめ	油 バター	686	12.1
30	木	おきな豆腐とこほり 沖繩風炊き込みご飯 牛乳 ゴーヤチャンプルー イナムドゥチ	さつま揚げ 豚肉 ベーコン 豆腐 卵 厚揚げ かまぼこ みそ	昆布 牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ 生姜 枝豆 もやし ゴーヤ 大根	米 あわ こんにやく	油 ごま油	604	15.6

※学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	629	16.5	29.5	2.6	338	93	2.4	272	0.41	0.53	30	4.4
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

