

令和2年

7月献立表

開進第四小学校

実施日	献立名	食品の種類		栄養量				
		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	総量	エネルギー	たんぱく質	脂質
日	曜	ちやにくになる	はたらくちからになる	からだのちようしをととのえる	(kcal)	(%)	(%)	(g)
1	水	上海焼きそば 牛乳 おかしな白玉焼き	ぶたにく えびいか ぎゅうにゅう かんてん	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	689	16.7	27.0	2.0
2	木	わかめごはん 牛乳 生揚げの吹き寄せ かじきまぐろのねぎみそ焼き	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう かじきみそ とりにく あつあげ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう あぶら こんにやく かたくりこ	665	19.1	31.3	3.0
3	金	バエリア 牛乳 パミセリスープ ほうれんそうとチーズのたまご焼き	とりにく いか えび ぎゅうにゅう とりひきにく たまご クリーム チーズ パーコン	こめ バター あぶら さとう パミセリ	656	16.3	37.0	3.1
6	月	丸パン 牛乳 肉じゃがコロッケ パーコンと白菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく パルメザンチーズ だっしふんにゅう たまご パーコン ぶたにく	まるパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	677	16.2	35.4	3.2
7	火	混ぜこみちらしずし 牛乳 星鮎入り天の川汁 フルーツゼリー	とりにく あぶらあげ えび たまご ぎゅうにゅう アガー	こめ もちごめ さとう あぶら そうめん やきふ	623	16.6	25.4	3.2
8	水	シーフードピラフ 牛乳 カレーポトフ 冷凍みかん	パーコン えびいか ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	こめ あぶら じゃがいも	624	15.5	29.9	2.5
9	木	家岸豆腐丼 牛乳 炒めナムル	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	629	15.4	34.2	2.3
10	金	鶏ごぼろごはん 牛乳 けんちん汁 ジャンボ揚げ餃子	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら やきふ かたくりこ ぎょうぎのかわ じゃがいも	685	16.1	33.5	2.5
13	月	中華丼 牛乳 冷凍みかん レタスとベーコンのスープ	ぶたにく なるといか えび うずらたまご ぎゅうにゅう パーコン とりにく	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら	665	15.9	26.1	3.4
14	火	ナスとトマトのスパゲティ 牛乳 ウィンナーと野菜のソテー	ぶたひきにく パルメザンチーズ みそ ぎゅうにゅう ウィンナー	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう かたくりこ	636	16.1	34.1	2.1
15	水	夏野菜のカレーライス 牛乳 すいか	ぶたにく だいたず クリーム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こめこ ぎらめ	656	11.9	25.5	1.8
16	木	豚肉と昆布ご飯 牛乳 白身魚の南蛮づけ 豚汁	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう メルルーサ あぶらあげ とうふ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう こむぎこ かたくりこ さといも こんにやく	661	18.2	26.1	3.6
17	金	ソフトフランスパン 牛乳 なすとミートソースのグラタン ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ とりにく	ソフトフランスパン じゃがいも オリーブゆ バター こむぎこ あぶら マカロニ	654	15.7	36.2	3.4
20	月	きんぴらごはん 牛乳 切干入り厚焼きたまごのっぺい汁	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご とりにく あぶらあげ	こめ おおむぎ あぶら さとう こんにやく ちくわぶ さといも かたくりこ	634	16.7	28.8	2.9
21	火	チンジャオロース丼 牛乳 いらたまスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら でんぶ	640	18.1	28.4	2.9
22	水	ピピンパ 牛乳 冷凍パイナップルと野菜とじゃがいものスープ	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン	こめ おおむぎ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら じゃがいも	644	13.2	28.5	2.3
27	月	味噌五目肉うどん 牛乳 ちくわの二色あげ 冷凍りんご	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ みそ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	うどん あぶら こむぎこ	644	18.1	28.6	2.7
28	火	大豆入りひじきごはん 牛乳 ひまわり団子 五目汁	とりにく ひじき あぶらあげ だいたず ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ	こめ あぶら こんにやく さとう かたくりこ ごまあぶら	633	18.6	31.8	2.8
29	水	バターライス 牛乳 ポークストロガノフ じゃがいもとキャベツのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム パーコン	こめ おおむぎ バター あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	636	13.9	29.2	3.6
30	木	ぶどうパン 牛乳 かぼちゃと豆乳のグラタン マカロニ入り野菜スープ メロン	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたず とうにゅう とりにく	ぶどうパン あぶら こめ さとう マカロニ	673	15.8	26.9	3.3
31	金	焼き肉丼 牛乳 サイダーポンチ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら さとう でんぶ サイダー	629	14.0	22.5	1.9

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※給食回数21回