



令和2年

7月献立表

北町西小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 水	★麻婆豆腐丼 ★牛乳 五目やさいスープ	ぶたひきにく みそ ★とうふ ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく ねぎ なら セロリー だいこん チンゲンサイ	641	16.4	30.0	2.1			
2 木	★枝豆ごはん ★牛乳 五目肉じゃが	★ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	こめ もちごめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	★えだまめ たまねぎ にんにく たけのこ ほししいたけ さやいんげん	619	15.2	22.5	2.6			
3 金	★あなか焼そば ★牛乳 ぶどうゼリー	ぶたにく いか ★えび なると ★うずらたまご ★ぎゅうにゅう アガー	ちゅうかめん あぶら かたくりこ でんぶん ごまあぶら さとう	にんにく しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ たまねぎ もやし はくさい チンゲンサイ ぶどうジュース	624	16.9	24.8	2.1			
6 月	★ブルコギ丼 ★牛乳 茹でとうもろこし	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら はちみつ さとう ごまあぶら しろうごま かたくりこ	にんにく たまねぎ あかピーマン もやし なら ねぎ にんにく しょうが とうもろこし	612	14.4	25.1	1.5			
7 火	★あなごちらし ★牛乳 天の川汁	★あぶらあげ あなご ★たまご のり ★ぎゅうにゅう	こめ さとう しろうごま あぶら やきふ そうめん・ひやむぎ	にんにく ほししいたけ れんこん かんぴょう さやえんどう えのきたけ だいこん オクラ	601	15.1	27.6	2.7			
8 水	★揚げパン(きなこ) ★牛乳 ミネストローネスープ	★きなこ ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ	★コッペパン あぶら グラニューとう さとう オリーブゆ じゃがいも マカロニ	にんにく セロリー たまねぎ にんにく トマトかん パセリ	622	14.9	36.8	2.0			
9 木	じゃこ菜ご飯 ★牛乳 ★厚揚げのそぼろあん	ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう ★あつあげ ぶたひきにく	こめ おおむぎ さとう あぶら こんにやく かたくりこ	のぎざわ にんにく しょうが たまねぎ にんにく だいこん ほししいたけ グリーンピース	645	17.3	30.7	2.2			
10 金	麦ごはん ★牛乳 ★ジャンボシウマイ ★トマトと卵のスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★だいず とりにく ★たまご	こめ おおむぎ しゅうまいのかわ ごまあぶら かたくりこ あぶら じゃがいも	たまねぎ グリンピース にんにく トマト	641	15.7	28.6	1.8			
13 月	★ナシゴレン(インドネシア) ★牛乳 ソトアヤム(インドネシア)	とりにく ★えび ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ビーフン	にんにく しょうが たまねぎ にんにく ピーマン あかピーマン キャベツ	592	18.6	21.6	2.4			
14 火	麦ごはん ★牛乳 ★千草焼き ★かしわ汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく ★たまご ★クリーム とりにく ★とうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう	にんにく たまねぎ えのきたけ ほうれんそう だいこん しいたけ ねぎ ごまつな	606	17.0	33.0	1.9			
15 水	練馬スパゲティ ★牛乳 ★カラフルポテト	まぐるかん ★ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう じゃがいも ★バター	だいこん にんにく ブロッコリー コーン	642	14.1	32.4	2.6			
16 木	★ジュシーイ(沖縄昆布ご飯) ★牛乳 ★イナムドウチ くだもの(冷凍)イ沖縄	きざみこんぶ ぶたひきにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたにく ★あつあげ かまぼこ みそ	こめ あぶら さとう こんにやく しろうごま	にんにく ほししいたけ だいこん かぼちゃ れいとうパイナップル	631	15.3	27.1	2.2			
17 金	キャロットごはん ★牛乳 さわらの竜田揚げ ★つぼん汁(熊本県郷土食)	★ぎゅうにゅう さわら とりもも ★やきとうふ さつまあげ	こめ ごまあぶら しろうごま かたくりこ あぶら さといも こんにやく	にんにく しょうが ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ	629	17.3	29.0	2.4			
20 月	★フレンチトースト ★牛乳 いんげん豆のトマト煮	★ぎゅうにゅう ★クリーム ★たまご いんげんまめ ぶたにく	★しょくパン さとう ★バター あぶら じゃがいも こんすたーち	セロリー にんにく にんにく たまねぎ トマトかん	613	16.8	32.3	2.2			
21 火	★高野豆腐のそぼろごはん ★牛乳 ★具だくさん汁	とりひきにく ★こうやどうふ ★ぎゅうにゅう とりにく ★あつあげ	こめ あぶら さとう さといも こんにやく	にんにく ほししいたけ ねぎ ごぼう だいこん ごまつな	620	16.7	30.6	1.6			
22 水	とうもろこしごはん ★牛乳 鶏肉の揚げ煮	★ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	コーン にんにく たまねぎ にんにく しょうが れんこん ほししいたけ さやいんげん	608	14.5	23.7	1.6			
27 月	★ひじきご飯 ★牛乳 ★ししゃもピリ辛焼き ★さつま汁	とりにく ひじき ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★ししゃも ★とうふ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう さつまいも	にんにく ねぎ しょうが たまねぎ ごぼう だいこん	630	16.4	27.4	3.0			
28 火	ターメリックライス ★牛乳 ★チリ・コン・カン ★みかん杏仁ゼリー	★ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく ★だいず かんてん ★クリーム	こめ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく にんにく たまねぎ グリーンピース トマトかん みかんかん	657	14.0	28.8	1.3			
29 水	★照り焼き丼(パ)ー ★牛乳 ベジタブルスープ	とりにく ★ぎゅうにゅう ベーコン	★まるパン さとう かたくりこ ★マーガリン マヨネーズ(エッグフリー) オリーブゆ	しょうが キャベツ にんにく セロリー にんにく たまねぎ しめじ コーン ごまつな	613	16.2	44.6	2.7			
30 木	★カレーライス ★牛乳 手作り福神漬	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ★バター こむぎこ ざらめ きびぎとう	しょうが にんにく にんにく たまねぎ きゅうり なす だいこん れんこん	640	13.3	26.6	2.6			

※ 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20回 ★アレルギー対応食材

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	624	15.8	29.2	2.2	323	91	2.1	269	0.37	0.50	24	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