

令和2年

7月献立表

南が丘小学校

実施日	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分量 (g)
1 水	①スタミナ丼 ②牛乳 ③にらとたまごのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご		こめ ごまあぶら さとう しろごま じゃがいも かたくりこ		にんにく にんじん たまねぎ しめじ にら しょうが ねぎ		659	16.2	32.0	2.0
2 木	①チキンライス ②牛乳 ③ペイザンヌスープ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ		こめ こめぬかあぶら バター		たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく		594	14.7	26.8	2.4
3 金	①ごはん ②牛乳 ③しょうが焼き ④なめこ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく けずりぶし こんぶ あぶらあげ とうふ みそ		こめ ごまあぶら さとう しろごま かたくりこ		しょうが にんじん たまねぎ なめこ ねぎ		594	18.7	27.0	2.1
6 月	①ごはん ②牛乳 ③チンジャオロースー ④広東スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ		こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		しょうが にんにく ねぎ たまねぎ あかピーマン きピーマン ピーマン たけのこ にんじん ほししいたけ はくさい チンゲンサイ		647	17.6	30.3	3.0
7 火	①キャロットライス ②牛乳 ③たなぼた汁 ④野菜のごま和え	ぎゅうにゅう けずりぶし こんぶ とりにく とうふ なた		こめ ごまあぶら しろごま そうめん・ひやむぎ さとう しろすりごま		えだまめ コーン にんじん こまつな ねぎ もやし		560	13.9	21.1	2.4
8 水	①あんかけ焼きそば ②牛乳 ③ちゅうかスープ	ぶたにく しばえび あかいかうずらたまご ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ		ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら しろごま		しょうが にんにく たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ もやし はくさい チンゲンサイ ねぎ		589	19.2	28.0	3.5
9 木	①ピザコッペ ②牛乳 ③ポトフ	ハム チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー		コッペパン こめぬかあぶら じゃがいも		にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ にんじん キャベツ パセリ		586	17.6	38.2	2.9
10 金	①わかめごはん ②牛乳 ③さばの文化干し ④五目汁	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう さば けずりぶし ぶたにく とうふ		こめ		にんじん だいこん えのきたけ はくさい ねぎ こまつな		623	16.8	36.3	2.6
13 月	①ごはん ②牛乳 ③とり肉と糸こんにのしぐれ煮 ④キャベツじゃこおかか和え	ぎゅうにゅう とりひきにく けずりぶし ちりめんじゃこ かつおぶし		こめ こめぬかあぶら じゃがいも しらたき さとう かたくりこ		しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ		590	14.5	19.5	1.7
14 火	①ごはん ②牛乳 ③あつ焼きたまご ④利休汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご あおのり けずりぶし とりにく みそ とうふ		こめ こめぬかあぶら さとう こんにやく しろすりごま		きりぼしだいこん にんじん だいこん こまつな ねぎ		592	17.4	29.0	2.0
15 水	①ターメリックライスのホワイトソースかけ ②牛乳 ③みそドレッシングサラダ	とりにく ぎゅうにゅう クリーム みそ		こめ こめぬかあぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら しろごま		にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ		599	11.3	30.4	2.1
16 木	①こんぶご飯 ②牛乳 ③焼きししゃも ④あおなのみそ汁	とりにく あぶらあげ きざみこんぶ ぎゅうにゅう ししゃも けずりぶし とうふ みそ		こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう しろごま じゃがいも		にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん しめじ こまつな ねぎ		580	17.3	24.7	2.3
17 金	①うまに丼 ②牛乳 ③野菜スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン とりにく		こめ こめぬかあぶら ごまあぶら かたくりこ		しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ しめじ こまつな ねぎ		605	14.7	31.7	2.4
20 月	①ごはん ②牛乳 ③かじょうどうふ ④大根サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ わかめ		こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら でんぷん		しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ キャベツ さやいんげん だいこん コーン		588	14.6	29.8	1.8
21 火	①食パン ②牛乳 ③ポテトグラタン ④野菜たっぷりトマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム チーズ ベーコン いんげんまめ		しょくパン こめぬかあぶら じゃがいも さとう		にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう トマトかん パセリ		630	15.8	34.6	3.0
22 水	①チャーハン ②牛乳 ③白菜スープ	やきぶた ぎゅうにゅう とりにく ベーコン		こめ ごまあぶら こめぬかあぶら じゃがいも		にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん グリンピース たまねぎ はくさい チンゲンサイ		579	14.6	25.6	2.5
27 月	①セサミパン ②牛乳 ③ポークビーンズ ④グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず		セサミパン こめぬかあぶら じゃがいも さとう		にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ きゅうり キャベツ コーン		551	16.8	34.3	2.6
28 火	①ご飯 ②牛乳 ③松風焼き ④野菜たっぷりすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく こうやどうふ みそ けずりぶし こんぶ とりにく		こめ ぱんこ さとう しろごま		ねぎ ほししいたけ にんじん だいこん こまつな えのきたけ		587	18.1	28.2	2.0
29 水	①ぶたキムチ丼 ②牛乳 ③ばいたんスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく		こめ こめぬかあぶら さとう しろごま かたくりこ ごまあぶら		にんにく たまねぎ ねぎ キムチ にら にんじん はくさい ほししいたけ こまつな		586	15.2	26.6	2.1
30 木	①ごはん ②牛乳 ③さかなのごまみそ焼き ④のっぺい汁	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく けずりぶし あぶらあげ とうふ		こめ さとう しろごま こめぬかあぶら こんにやく さとも かたくりこ		だいこん にんじん ねぎ		634	18.0	31.5	2.0
31 金	①夏野菜カレーライス ②牛乳 ③コーンのいりどりサラダ	とりにく ぎゅうにゅう		こめ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ バター ざらめ さとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす あかピーマン かぼちゃ トマト きゅうり コーン		637	11.8	31.6	2.4

※ 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

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	600	15.9	29.5	2.4	322	80	1.9	256	0.39	0.52	26	3.8
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