

令和2年

7月献立表(前半)

豊玉小学校

実施日	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	枝豆ご飯 牛乳 さばの香味焼き 沢煮椀	牛乳 さば 豚肉 油揚げ	米 もち米 砂糖	枝豆 ねぎ 生姜 大根 にんじん 干しいたけ 小松菜	594	18.0	31.1	2.7
2	木	きのごクリームソーススパゲティ 牛乳 青菜とコーンのソテー	とり肉 牛乳 クリーム パルメザンチーズ ベーコン	スパゲティ 米ぬか油 小麦粉 バター	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ パセリ粉 小松菜 もやし コーン	614	14.3	34.6	2.1
3	金	油揚げと水菜のまぜご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 豆腐のすまし汁	油揚げ 牛乳 とり肉 豆腐	米 大麦 白ごま 砂糖 ざらめ 片栗粉	水菜 にんにく 生姜 にんじん 大根 干しいたけ 小松菜 ねぎ	599	17.6	31.9	2.7
6	月	昆布ご飯 牛乳 根菜たっぷり厚焼き卵 とうがんのすまし汁	豚肉 牛乳 豚ひき肉 卵 とり肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ジャガ芋	生姜 にんじん ごぼう 切干大根 葉ねぎ とうがん ねぎ	621	16.6	28.4	2.9
7	火	混ぜこみちらしずし 牛乳 セタ汁	とり肉 油揚げ えび 卵 牛乳 かまぼこ	米 もち米 砂糖 米ぬか油 そうめん	にんじん 干しいたけ れんこん かんぴょう さやいんげん たまねぎ 小松菜 ねぎ	562	16.0	26.9	2.7
8	水	ツナのオープンサンド 牛乳 ラタトゥイユ風スープ	まぐろ缶 牛乳 ベーコン とり肉	胚芽パン マヨネーズ(卵なし) 砂糖 米ぬか油 オリーブ油	たまねぎ キャベツ パセリ粉 にんにく にんじん スズキーニ なす しめじ マッシュルーム コーン トマト缶	584	15.8	43.3	2.8
9	木	大豆入りひじきご飯 牛乳 ししゃもの塩焼き けんちん汁	とり肉 油揚げ ひじき 大豆 牛乳 子持ちししゃも 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 里芋 こんにゃく	にんじん グリンピース ごぼう 大根 ねぎ	601	18.8	27.6	2.5
10	金	ビビンバ風混ぜご飯 牛乳 トマトと卵の中華スープ	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 卵	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 たけのこ にんじん もやし 小松菜 たまねぎ トマト チンゲンサイ	601	15.0	28.8	2.1

※ 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。

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	597	16.5	31.5	2.6	335	91	2.1	271	0.40	0.52	26	3.7
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

～6月のおもな食材の生産地～



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

にんじん：千葉県 たまねぎ：群馬県 ジャガ芋：長崎県 キャベツ：練馬区 大根：練馬区 ねぎ：栃木県
ごぼう：青森県 いら：千葉県 スズキーニ：群馬県 豚肉：埼玉県 とり肉：鳥取県 米：青森県