



# 令和2年7月のこんだて



南町小学校

実施日	牛乳	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	*梅茶漬け *ポテたご焼き *舟きゅうり	ちりめんじゃこ かつおぶしのり ★ぎゅうにゅう たこ ベーコン あおのり	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも かたくりこ はちみつ さとう	かりかりうめ えだまめ しょうが ねぎ きゅうり	627	14.2	25.8	3.5
2	木	*ガーリックライス *インディアンポテト *甘夏ジュレ	ベーコン ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく アガー	こめ ★バター オリーブゆ あぶら じゃがいも こめぬかあぶら さとう スイーツこんにやく ジュース	にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ ミックスドフルーツ なつみかんかん みかんジュース	677	10.9	25.8	1.6
3	金	*タコライス *ゴーヤチャンプルー *河内晩柑	ぶたひきにく だいす ★チーズ ★ぎゅうにゅう ★たまご ぶたにく おきなわとうふ かつおぶし	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ こまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ ゴーヤ ほししいたけ もやし かわちばんかん	696	17.1	35.2	2.9
6	月	*七分づきごはん *麻婆豆腐 *五目春雨	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうふ	こめ こめぬかあぶら さとう でんぶん こまあぶら はるさめ	しょうが たけのこ ほししいたけ にんじん にんにく ねぎ たら コーン きゅうり もやし	595	14.5	28.0	2.5
7	火	*わかめご飯 *バーベキューチキン *七タ汁 *きゅうりのオイル漬け *たなばたゼリー	わかめ ★ぎゅうにゅう とりにく とりむね かまぼこ かんてん	こめ こめぬかあぶら りんご はちみつ さとう オリーブゆ ★カルピスきよほう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな きゅうり みかんかん	605	18.5	29.0	4.0
8	水	*キムチチャーハン *棒ぎょうざ *わかめスープ	やきぶた ★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりむね とうふ わかめ	こめ おおむぎ こまあぶら こめぬかあぶら ぎょうざのかわ かたくりこ こま	にんにく しょうが ねぎ にんじん キムチ キャベツ たら ほししいたけ えのきたけ	624	15.4	34.5	3.4
9	木	*チリコンカンドッグ *イタリアンスープ *ゆで枝豆	ベーコン ぶたひきにく いんげんまめ ★ぎゅうにゅう とりにく ★チーズ ★ たまご	★コッペパン こめぬかあぶら こめこ じゃがいも パンこ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ コーン チンゲンサイ えだまめ	601	17.1	36.1	3.0
10	金	*七分づきごはん *飮肥天 *冷や汁	★ぎゅうにゅう とうふ とびうお みそ あぶらあげ しらすほし わかめ	こめ こめこ くらざとう さとう あぶら しろすりこま	たけのこ しょうが にんじん きゅうり こねぎ	578	19.2	28.0	2.5
11	土	*ハンガリアンライス *コールスローサラダ	ベーコン ぶたひきにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら ざらめ ★バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ ピーマン キャベツ コーン	670	11.8	31.8	2.7
13	月	*もろこしごはん *カジキの照り焼き *どさんこ汁	★ぎゅうにゅう かじき ぶたにく みそ	こめ もちこめ くらざとう かたくりこ こめぬかあぶら じゃがいも ★バター	コーン しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ	586	17.8	25.5	3.2
14	火	*なすとトマトのスパゲティ *夏野菜マリネ	ぶたひきにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう	オリーブゆ スパゲティ こめぬかあぶら ★バター こむぎこ さとう あぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマト トマトかん トマトピューレ なす きゅうり あかピーマン スズキーニ	649	15.3	36.2	2.2
15	水	*梅じゃこご飯 *擬製豆腐 *五目汁	ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ ★たまご とりにく あぶらあげ かまぼこ	こめ もちこめ こめぬかあぶら しろこま さとう かたくりこ じゃがいも	かりかりうめきざみ えだまめ たまねぎ にんじん ほししいたけ みつば だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	606	18.4	28.5	3.1
16	木	*豚丼 *たくあんサラダ *とうもろこし	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら しらす さとう こまあぶら しろこま	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ あさつき キャベツ きゅうり たくあん コーン	641	15.4	26.3	1.8
17	金	*セーフアン *ちくわの二色揚げ *冬瓜と人参のシリシリ	ぶたかた ★たまご のり ★ぎゅうにゅう ちくわ あおのり まぐろかん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こむぎこ マヨネーズ (卵なし)	ほししいたけ にんじん たけのこ たかなづけ あさつき とうがん	681	16.3	34.0	4.0
20	月	*ゆかりご飯 *魚とチーズの包み揚げ *とうがん汁	★ぎゅうにゅう ★チーズ さめ とりにく	こめ こむぎこ はるまきのかわ あぶら かたくりこ	しょうが にんじん まいたけ こまつな とうがん	594	17.3	30.9	2.2
21	火	*あなごちらし寿司 *つくね汁 *メロン	あぶらあげ あなご ★たまご やきのり ★ぎゅうにゅう とりひきにく	こめ もちこめ さとう こめぬかあぶら かたくりこ こめあぶら	かんぴょう ほししいたけ にんじん たけのこ さやいんげん しょうが ねぎ ごぼう だいこん はくさい こまつな メロン	591	16.3	28.9	2.6
22	水	*七分づきごはん *お好みバーグ *トマトと卵のスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす あおのり かつおぶし とりにく ★たまご	こめ こめこパンこ こめこ さとう はちみつ こめぬかあぶら じゃがいも でんぶん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく トマト チンゲンサイ	686	17.1	29.7	3.5
27	月	*七分づきごはん *けんちん汁 *畑のお肉カレー	★ぎゅうにゅう だいす とりむね あぶ らあげ とうふ	こめ かたくりこ あぶら こめぬかあぶら さとう マヨネーズ (卵なし)	しょうが にんにく たまねぎ レモン ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	633	15.0	32.0	2.3
28	火	*ガパオライス(タイ料理) *もやしサラダ *はちみつレモンゼリー	とりひきにく だいす ★ぎゅうにゅう アガー	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん こまあぶら オリーブゆ はちみつ	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ えのきたけ セロリー パセリ ピーマン あかピーマン もやし きゅうり レモン みかんかん	583	14.3	23.6	1.8
29	水	*ゴマご飯 *ミルクコーヒー *あじフライ *豚汁	★コーヒーぎゅうにゅう あじ ★たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ くらこま あぶら こむぎこパンこ さとう こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	639	16.2	26.3	3.5
30	木	*冷やしラーメン(山形県B級グルメ) *うずら煮卵 *冷凍りんご	やきぶた ★ぎゅうにゅう ★うずらたまご	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな ★りんご	613	16.8	24.5	4.0
31	金	*夏野菜のカレーライス *キャベツのあっさりあえ *すいか	ぶたにく ★ぎゅうにゅう かつおぶし	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも ★バター こむぎこ ざらめ さとう しろすりこま しろこま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん かぼちゃ なす キャベツ こまつな すいか	736	12.2	28.0	2.5

※ 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22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	632	15.7	29.5	3.1	311	98	2.3	230	0.45	0.49	26	4.1
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

**7月7日は七夕**

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

**暑い夏も元気に  
乗りきりましょう!**