

# 令和2年7月献立

こちらは中学年の栄養価です。  
 中学年を基準に、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

令和2年度

日 (曜)	牛乳	献立名		食品名						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	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)	
		主食	副食・デザート	おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)														
				たんすいぶつが多い	しぼりが多い	たんぱく質が多い	むぎしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い													
1 (水)		はいがごはん	かんこくふうにくじゃが ★はるさめのオイスターいため	こめ しらすたき じゃがいも きびぎとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく ぶたひきにく	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン あかピーマン	にんにく しょうが たまねぎ もやし えのきたけ	658	21.7	23.0										
2 (木)		しんしょうがごはん	★ぎせいで豆腐 あおさのみそしる	こめ もちこめ きびぎとう でんぶん	ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ (卵なし)	あぶらあげ とりひきにく 豆腐 ★たまご みそ	★ぎゅうにゅう いりこ あおさ	にんじん こねぎ	しょうが たまねぎ ほししいたけ えのきたけ	591	24.9	28.9										
3 (金)		★てりやきバーガー	★かじきのてりやき わふうポトフ	★まるパン ★こむぎこ でんぶん きびぎとう じゃがいも	こめあぶら	かじき とりも ワインナー	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	540	28.2	33.3										
6 (月)		はいがごはん	★しせん豆腐 はるさめスープ	こめ きびぎとう でんぶん はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく 豆腐 とりひきにく	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい えのきたけ	618	24.2	28.5										
7 (火)		ちらしずし 七夕献立	★たなばたじる ★たなばたゼリー	こめ さとう きびぎとう ★そうめん	こめあぶら	とり あぶらあげ ぶたにく かまぼこ	★ぎゅうにゅう アガー カンテン	にんじん さやいんげん こまつな	かんぴょう ほししいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ ぶどうジュース ★ナタデココかん	613	20.0	23.5										
8 (水)		★こくとうコッペパン	ピーマンのにくづめトマトソース ペイザンヌスープ	★くろざらパン でんぶん じゃがいも こめこパンこ きびぎとう	こめあぶら	ぶたひきにく だいず とうふ ペーコン	★ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ セロリー にんにく	588	23.1	31.8										
9 (木)		なめし	はたけのおにくチリソースあえ ねりまみそのみそしる	こめ きび でんぶん きびぎとう	ごまあぶら こめあぶら	だいず とうふ あぶらあげ みそ	ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう いりこ	こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ	615	24.7	25.6										
10 (金)		えだまめごはん	★さばのおろしに ちんげんさいのみそしる	こめ きび きびぎとう でんぶん	こめあぶら	★さば とうふ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	えだまめ しょうが ねぎ だいこん たまねぎ えのきたけ	567	24.9	30.0										
11 (土)		★チンジャオロースどん	★あんにんゼリー	こめ じゃがいも きびぎとう でんぶん はちみつ とうにゅう	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく	★ぎゅうにゅう アガー	にんじん ピーマン あかピーマン	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ みかんかん	604	20.5	23.5										
13 (月)		★おやこどん	なすのみそしる	こめ きびぎとう でんぶん	ごまあぶら	とり かまぼこ ★たまご あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ なす ねぎ	604	24.4	28.9										
14 (火)		ゆかりごはん	かつおとじゃがのあずまに キャベツのみそしる	こめ じゃがいも きびぎとう でんぶん	こめあぶら	かつお とうふ みそ	★ぎゅうにゅう いりこ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ えのきたけ	599	26.9	23.0										
15 (水)		はいがごはん	のりのつくだに あつあげのカレーに	こめ きびぎとう でんぶん	こめあぶら	あつあげ ぶたひきにく だいず	★ぎゅうにゅう やきのり	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ	616	25.5	30.4										
16 (木)		もちろしごはん	おこのみバーグ けんちんじる	こめ もちこめ こめこパンこ こめこ きびぎとう	こめあぶら	ぶたひきにく だいず とうふ あぶらあげ とうふ	★ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	コーン たまねぎ キャベツ しょうが ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	585	24.1	31.8										
17 (金)		★もりおかじゃじゃめん 食育の日*岩手県	★サイダージュレ	★らどん きびぎとう でんぶん ★スイーツこんにやく さとう ジュース	こめあぶら ★しろすりごま ★くろすりごま ごまあぶら	ぶたひきにく だいず みそ	★ぎゅうにゅう アガー	にんじん	きゅうり にんにく ももかん しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ レモン たまねぎ パイナップルかん みかんかん	591	22.8	28.9										
20 (月)		ジャンバラヤ	あおのりポテト コメツコマカロニスープ	こめ じゃがいも こめコマカロニ	こめあぶら	とり だいず ワインナー ペーコン	★ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン こまつな	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ	591	18.8	24.2										
21 (火)		はいがごはん 土用の丑の日	いわしのかばやき にらのみそしる	こめ でんぶん きびぎとう	あぶら	いわし とうふ みそ	★ぎゅうにゅう いりこ	にんじん にら	しょうが たまねぎ ねぎ	600	25.5	27.6										
22 (水)		★スパゲティ ラタトゥイユ	ジャーマンポテト	きびぎとう ★スパゲティ じゃがいも	オリーブゆ こめあぶら	ペーコン ぶたにく レンズまめ	★チーズ ★ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン トマト トマトかん パセリ	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ きピーマン	621	23.0	35.1										
27 (月)		★ぶたキムチどん	わかめスープ	こめ きびぎとう でんぶん	こめあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ とり	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ キムチ(7月分*27品不使用) えのきたけ ねぎ	597	21.6	29.4										
28 (火)		きびごはん	★アジフライ とんじる	ごはん きび ★こむぎこ ★パンこ きびぎとう こんにやく じゃがいも	マヨネーズ (卵なし) こめあぶら ごまあぶら	あじ ぶたにく あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう いりこ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	587	29.5	36.2										
29 (水)		わかめごはん	ひまわりむし とうがんのすましじる	こめ でんぶん	ごまあぶら	ぶたひきにく だいず とり あぶらあげ	★ぎゅうにゅう ひじき カンテン	にんじん	しょうが たまねぎ ほししいたけ コーン えのきたけ とうがん ねぎ	584	22.6	30.4										
30 (木)		ごぼうピラフ	おさかなのラビゴットソース ジュリエンスープ	こめ きびぎとう	こめあぶら オリーブゆ	ペーコン だいず メルルーサ ぶたにく レンズまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ セロリー	592	24.7	29.9										
31 (金)		なつやさいカレーライス	ピーチゼリー	こめ こめこ ぎらめ さとう もちジュース	こめあぶら	ぶたにく レンズまめ	★ぎゅうにゅう アガー	にんじん かぼちゃ トマトかん	しょうが にんにく たまねぎ なす ズッキーニ ももかん	669	20.6	26.8										

※ 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 ★はアレルギー食材を含む献立です。

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	601	15.8	28.6	2.3	326	100	2.4	209	0.46	0.49	24	3.9
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