



7月 献立表



令和2年度立野小学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | エネルギー たんぱく質 |
|----|----|----|--|--------------------------------------|---------------------------------------|--|--------------------|
| | | | | 血や肉になる | 熱や力のもとになる | 体の調子を整える | |
| 1 | 水 | ○ | スタミナ丼 とうがんとはるさめのスープ | 飲用牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 | 米 麦 油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 春雨 | にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが りんご とうがん ねぎ | 634 Kcal 25.3 g |
| 2 | 木 | ○ | じゃこなめし 魚のねぎみそかけ 五色煮 みそ汁 | 飲用牛乳 じゃこ さば みそ ちくわ 豆腐 わかめ | 米 油 ごま 砂糖 こんにゃく じゃがいも | 小松菜 ねぎ にんじん ごぼう たけのこ グリンピース たまねぎ 大根 | 677 Kcal 29.8 g |
| 3 | 金 | ○ | 麦ごはん 家常豆腐 サンラータン | 飲用牛乳 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 卵 豆腐 | 米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 | しょうが にんじん きゃべつ にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ しめじ ちんげんさい | 668 Kcal 28.2 g |
| 6 | 月 | ○ | ハッシュドビーンズ 糸寒天のサラダ | 飲用牛乳 豚肉 大豆 生クリーム 糸寒天 ひじき ツナ | 米 麦 小麦粉 ざらめ 砂糖 油 バター | にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム缶 グリンピース きゅうり きゃべつ | 661 Kcal 21.0 g |
| 7 | 火 | ○ | 枝豆チャーハン 天の川汁 ワインゼリー | 飲用牛乳 卵 豚肉 えだまめ 鶏肉 なると アガー | 米 麦 油 麩 そうめん 砂糖 | にんじん たけのこ ねぎ おくら ぶどうジュース みかん缶 | 595 Kcal 22.0 g |
| 8 | 水 | ○ | 麦ごはん 和風ハンバーグおろしソース 青菜とコーンのソテー みそ汁 | 飲用牛乳 豚肉 豆腐 卵 調理用牛乳 ベーコン みそ わかめ | 米 麦 油 パン粉 砂糖 片栗粉 | 玉ねぎ しょうが 大根 もやし ホールコーン缶 小松菜 きゃべつ にんじん | 660 Kcal 27.0 g |
| 9 | 木 | ○ | きな粉揚げパン カレーポトフ ひよこ豆のサラダ | 飲用牛乳 きなこ 脱脂粉乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆 | ミルクパン 油 砂糖 じゃがいも | にんにく 玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり ホールコーン | 603 Kcal 23.6 g |
| 10 | 金 | ○ | ジャンバラヤ 洋風卵スープ メロン | 飲用牛乳 豚肉 ウィンナー 卵 | 米 油 じゃがいも 片栗粉 | にんにく にんじん 玉ねぎ ホールコーン ピーマン きゃべつ メロン | 593 Kcal 20.8 g |
| 13 | 月 | ○ | 麦ごはん 麻婆豆腐 じゃがいもときゅうりの中華サラダ | 飲用牛乳 豚肉 豆腐 みそ | 米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 | にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ グリンピース きゃべつ もやし きゅうり | 641 Kcal 23.7 g |
| 14 | 火 | ○ | ハニートースト チリコンカン 野菜ソテー | 飲用牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ ベーコン | 食パン バター はちみつ 油 砂糖 | にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ セロリ トマト缶 パセリ きゃべつ もやし しめじ 小松菜 | 616 Kcal 26.8 g |
| 15 | 水 | ○ | わかめごはん 塩肉じゃが カリカリ揚げのサラダ | 飲用牛乳 わかめ 豚肉 油揚げ | 米 麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖 油 | にんじん 玉ねぎ グリンピース きゃべつ きゅうり もやし | 609 Kcal 18.9 g |
| 16 | 木 | ○ | ツナとトマトのスパゲティ チーズ入りサラダ | 飲用牛乳 ツナ ベーコン 粉チーズ ダイスチーズ | スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 | にんにく 玉ねぎ きゃべつ トマト缶 にんじん きゅうり | 634 Kcal 24.6 g |
| 17 | 金 | ○ | しじゅうしい アジフライ せんきゃべつ もずくスープ | 飲用牛乳 豚肉 こんぶ あじ 卵 もずく | 米 油 パン粉 小麦粉 | にんじん えのき ほうれんそう ねぎ | 641 Kcal 28.0 g |
| 20 | 月 | ○ | キムタクごはん 揚げぎょうざ もやしとコーンのスープ | 飲用牛乳 豚肉 | 米 麦 ごま 油 片栗粉 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉 | キムチ たくあん にんにく しょうが 干しいたけ いら きゃべつ にんじん 玉ねぎ もやし チンゲンサイ ホールコーン | 593 Kcal 21.2 g |
| 21 | 火 | ○ | ミルクパン 豆腐のミートグラタン キャベツのスープ | 飲用牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 調理用牛乳 チーズ 鶏肉 | ミルクパン 油 小麦粉 バター | にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム缶 トマト缶 パセリ きゃべつ きぬさや | 686 Kcal 29.4 g |
| 22 | 水 | ○ | えだまめごはん 焼きシヤモンの甘酢漬け みそけんちん汁 冷凍パイ | 飲用牛乳 えだまめ ししゃも じゃこ 鶏肉 豆腐 みそ | 米 ごま 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも | ごぼう にんじん 大根 ねぎ 冷凍パイ | 592 Kcal 26.8 g |
| 27 | 月 | ○ | パエリア ポテトオムレツ ペイザンヌスープ | 飲用牛乳 いか むきえび あさり 鶏肉 ウィンナー 卵 豆乳 | 米 バター 油 じゃがいも | にんにく にんじん 玉ねぎ ホールコーン グリンピース きゃべつ | 642 Kcal 26.6 g |
| 28 | 火 | ○ | 丸パン 白身魚のマリネ 青のりポテト レンズ豆のスープ | 飲用牛乳 メルルーサ 青のり レンズ豆 豆腐 | 丸パン 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉 | 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン きゃべつ にんじん クリームコーン 小松菜 | 608 Kcal 26.9 g |
| 29 | 水 | ○ | 大豆中華ご飯 ひじきのピリッとサラダ 五目汁 | 飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき ツナ 豆腐 | 米 もち米 砂糖 油 ラー油 ごま 片栗粉 | にんじん 干しいたけ きゃべつ きゅうり 大根 ホールコーン 白菜 ねぎ | 605 Kcal 23.5 g |
| 30 | 木 | ○ | ジャージャー麺 サイダーボンチ | 飲用牛乳 豚肉 みそ 寒天缶 | 蒸し中華麺 油 ごま油 練りごま ごま 片栗粉 砂糖 サイダー | きゅうり もやし にんじん しょうが にんにく ねぎ たけのこ 玉ねぎ みかん缶 パイ缶 もも缶 りんご缶 | 628 Kcal 21.2 g |
| 31 | 金 | ○ | ごぼう入りドライカレー わかめとコーンのサラダ | 飲用牛乳 豚肉 大豆 わかめ | 米 油 小麦粉 砂糖 ごま油 | 玉ねぎ セロリ ごぼう にんにく しょうが にんじん ピーマン きゅうり もやし きゃべつ | 641 Kcal 21.0 g |

*食材料購入の都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

*給食へのご意見・ご要望や、家庭の自慢料理などがありましたら、学校へお寄せください。

1人1回当たり平均栄養摂取量（中学年）

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビタ ミ ン | | | | 食物繊維 | 食塩 |
|--------------|-------|-------------|----------------------|-------|-----|--------|-------------------|-------------------|------|------|-------|
| | kcal | g | g | mg | mg | A μgRE | B ₁ mg | B ₂ mg | C mg | g | g |
| 今月の平均 | 630 | 24.6 | 15.6 | 346 | 2.3 | 233 | 0.38 | 0.51 | 30 | 4.7 | 2.7 |
| 学校給食 摂取基準 | 650 | 26 21~32 | 摂取エネルギー全体の 20~30% | 350 | 3.0 | 200 | 0.4 | 0.4 | 20 | 5.0 | 2.0未満 |