

7月 学校給食よていこんだて表

平成31年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばん・めん	献立名	食品名			栄養価(えいようか)
				おもに体をつくるものになる食品 (あか)	おもにエネルギーのものになる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものになる食品(みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g
							中学年
1 (月)		麦ご飯	家常豆腐 もやしサラダ	ぎゅうにゅう みそぶたにく あつあげ ベーコン	こめ おおむぎ あぶら パンこ さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく ねぎ しょうが にんじん ほししいたけ もやし たけのこ キャベツ きゅうり	619 21.4
2 (火)		麦ご飯	わかめの炒り煮 お好みバーグ 大根とかぼちゃの味噌汁	ぎゅうにゅう わかめ ぶたひきにく だいず とうふ あおりのり けずりぶし みそ	こめ おおむぎ さとう ごま パンこ かたくりこ	たまねぎ キャベツ しょうが れんこん だいこん かぼちゃ ねぎ	600 22.9
3 (水)		コーンチーズ トースト	ベーコンポテト 野菜スープ	チーズ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ベーコン とりもも	しょくパン あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも マーガリン	たまねぎ コーン にんじん セロリー キャベツ	556 22.6
4 (木)		夏野菜の カレーライス	福神漬 蒸しとうもろこし	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう パター こむぎこ ざらめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ズッキーニ ふくじんづけ とうもろこし	677 20.1
5 (金)		きつねご飯	いかの香り焼き セタ汁 おほしさまゼリー	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう いか けずりぶし アガー かんてん	こめ もちごめ あぶら そうめん さとう かたくりこ やきふ	ごぼう にんじん グリーンピース ねぎ しょうが にんにく レモン だいこん こまつな ぶどうジュース	598 25.5
8 (月)		キムチチャーハン	かみかみ和え ワンタンスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう さきいか	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら さとう しるごま ウェーブワンタン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ はくさいキムチ きりぼしだいこん だいこん きゅうり はくさいにら	568 22.4
9 (火)		黒砂糖パン	ツナのチーズローフ ガーリックポテト レタスとトマトのスープ	ぎゅうにゅう まぐるかん たまご チーズ とりもも	くろざとうパン パンこ マーガリン じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん レモン にんにく セロリー レタス トマト	606 25.8
10 (水)		豚丼	大根ときゅうりの漬物	ぶたにく やきとうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら こんにゃく さとう はちみつ かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん きゅうり キャベツ にんにく	610 23.1
11 (木)		三色ピラフ	ブイヤベース コールスローサラダ	ウインナー ぎゅうにゅう たら いか あさり ぼたて	こめ おおむぎ マーガリン オリーブゆ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース セロリー にんにく マッシュルーム トマトかん パセリ キャベツ	582 20.2
12 (金)		きびご飯	魚のメンチカツ 大根の甘酢 とうがん汁	ぎゅうにゅう あじ たまご とりむね	こめ きび パンこ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん だいこん とうがん えのきたけ チンゲンサイ	623 24.8
16 (火)		中華丼	じゃが芋のオイスター炒め	ぶたにく いか うずらたまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく ビーマン にんじん たけのこ えだまめ ほししいたけ たまねぎ はくさい	592 20.7
17 (水)		ご飯	ひまわり蒸し 切干大根のふくめ煮 夏野菜の味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず あぶらあげ けずりぶし みそ	こめ かたくりこ ごまあぶら あぶら さとう	しょうが たまねぎ ほししいたけ コーン にんじん みょうが きりぼしだいこん さやいんげん だいこん なす ねぎ こまつな	611 24.0
18 (木)		ご飯	わかさぎの南蛮漬け ごまのおひたし 豆腐と油揚げの味噌汁	ぎゅうにゅう わかさぎ けずりぶし あぶらあげ とうふ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	たまねぎ ねぎ ビーマン あかビーマン キャベツ にんじん もやし ごぼう こまつな	595 24.4
19 (金)		ガーリックライス	サラダリエジョワーズ ワートルソーイ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ベーコン クリーム とりもも たまご	こめ おおむぎ マーガリン オリーブゆ こめぬかあぶら じゃがいも パター	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん セロリー	610 18.5
22 (月)		ゆかりご飯	肉じゃが 野菜の磯和え	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	こめ おおむぎ ごまあぶら こんにゃく じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ こまつな にんじん さやいんげん キャベツ	591 20.4
23 (火)		丸パン	チキンカツがフィッシュフライ ポイルキャベツ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく しいら	まるパン こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも マカロニ	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	579 28.7
24 (水)		なすとトマトの スパゲッティ	フルーツポンチ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブゆ さとう マーガリン スイーツこんにゃく	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレ なす みかかんかん パインアップルかん ももかん	683 23.8

2年生とうもろこしの皮むき

七夕献立

食育の日献立
~ベルギー料理~

おたのしみ
セレクト給食