

令和元年

7月献立表

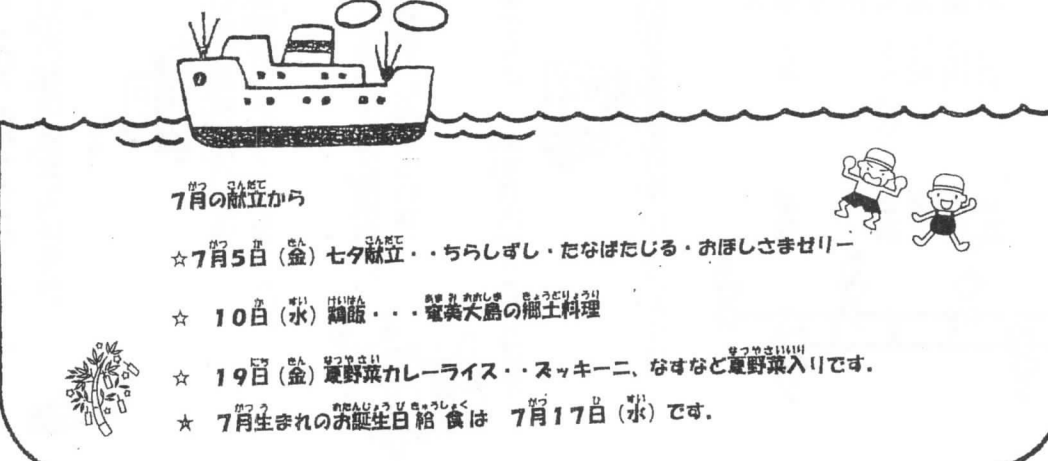
橋戸小学校

実施日	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月	パプリカライス ★ぎゅうにゅう ★さけとじゃがいものかおりりやき ★ラタトゥイユスープ	★ぎゅうにゅう ★さけ ★チーズ ★とりもも	★ごめ ★じゃがいも ★マヨネーズ (エッグフリー) ★こめぬかあぶら	★たまねぎ ★にんじん ★にんにく ★スッキーニ ★なす ピーマン ★あかピーマン ★セロリー ★トマトかん	749	14.0	35.1	2.3			
2火	★きなこあげパン ★ぎゅうにゅう ★にくだんごいりやさいスープ ★すいか	★きなこ ★ぎゅうにゅう ★ぶたひきにく ★とうふ	★コッペパン ★こめぬかあぶら ★ さとう ★かたくりこ ★はるさめ ★ごまあぶら	★しょうが ★ねぎ ★にんじん ★ はくさい ★ほししいたけ ★にら ★すいか	667	15.1	41.2	3.6			
3水	★しせんどろふどん ★ぎゅうにゅう ★ちやしとはるさめのあえもの	★ぶたにく ★とうふ ★ぎゅうにゅう ★ボンレスラム	★ごめ ★むぎ ★こめぬかあぶら ★ さとう ★かたくりこ ★ごまあぶら ★はるさめ ★ごま	★にんにく ★しょうが ★にんじん ★たまねぎ ★チンゲンサイ ★たけのこ ★ほししいたけ ★ちやし ★ごまつな ★ねぎ	595	16.8	26.2	2.7			
4木	★ビビンバ ★ぎゅうにゅう ★ちゅうかスープ	★ぶたひきにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ	★ごめ ★こめぬかあぶら ★ さとう ★ごまあ ぶら ★ごま ★でんぶん	★にんにく ★しょうが ★げんまい ★にんじん ★ちやし ★ほうれんそう ★チンゲンサイ ★はくさい	629	15.4	33.5	2.8			
5金	★ちらしずし ★ぎゅうにゅう ★たなぼたじる ★おほしさまゼリー	★とりにく ★あぶらあげ ★えび ★たまご のり ★ぎゅうにゅう ★こんぶ ★けずりぶし ★かまぼこ ★アガー	★ごめ ★ さとう ★ こめぬかあぶら ★そうめん ★りんごジュース	★にんじん ★ほししいたけ ★かんぴょう ★れんこん ★さやいんげん ★にんじん ★ねぎ ★ほうれんそう ★たまねぎ ★パインかん	641	17.9	21.9	2.8			
8月	ごはん ★ぎゅうにゅう ★おこのみバーグ ★とんじる	★ぎゅうにゅう ★ぶたひきにく ★とうふ ★あおのり ★かつおぶし ★ぶたにく ★あぶらあげ ★みそ	★ごめ ★パンこ ★かたくりこ ★ こめぬかあ ぶら ★ごんにやく ★じゃがいも	★たまねぎ ★キャベツ ★しょうが ★れん こん ★ごぼう ★にんじん ★だいこん ★ねぎ	672	17.8	29.1	3.2			
9火	★むぎごはん ★ぎゅうにゅう ★ごもくた まごやし ★すましじる ★しらすいりおひ たし	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★ひじき ★たまご ★こんぶ ★かまぼこ ★しらすばし たし	★ごめ ★おむぎ ★ こめぬかあぶら ★ さと う ★ごま	★にんじん ★クワパピース ★ほししいたけ ★ねぎ ★たけのこ ★えのきたけ ★ほうれんそう ★ ごまつな ★ちやし	562	19.4	26.4	3.4			
10水	★けいはん ★ぎゅうにゅう ★なすとピーマンのみそいため	★たまご ★とりにく ★こんぶ ★のり ★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★みそ	★ごめ ★むぎ ★ こめぬかあぶら ★ さと う ★かたくりこ	★たくあん ★ほししいたけ ★たけのこ ★にんじん ★えのきたけ ★ねぎ ★しょうが ★ にんにく ★なす ★ キャベツ	573	15.4	32.2	1.5			
11木	★ごもくあんかけやきそば ★ぎゅうにゅう ★フライドポテト	★ぶたにく ★えび ★ぎゅうにゅう ★ あおの り	★こめぬかあぶら ★ちゅうかめん ★ さと う ★かたくりこ ★ごまあぶら ★じゃがいも	★にんにく ★しょうが ★たけのこ ★にんじん ★ほししいたけ ★たまねぎ ★ はくさい ★ちやし ★チンゲン サイ	669	13.6	28.1	2.9			
12金	★チンジャオロースどん ★ぎゅうにゅう ★かふうきゅうり ★とうふスープ	★ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★とうふ	★ごめ ★むぎ ★こめぬかあぶら ★ さと う ★でんぶん ★ごまあぶら	★しょうが ★にんにく ★たまねぎ ★たけの こ ★あかピーマン ★ ピーマン ★きゅうり ★ね ぎ	573	16.9	26.2	2.5			
16火	★セルフホットドック ★ぎゅうにゅう ★イタリアンスープ	★ぎゅうにゅう ★ウインナー ★ベーコン ★たまご ★パルメザンチーズ	★コッペパン ★こめぬかあぶら ★ さと う ★パンこ	★にんにく ★しょうが ★たまねぎ ★にんじん ★ほうれんそう ★コーン	690	18.0	46.8	3.7			
17水	★パエリア ★ぎゅうにゅう ★ようふう スープ	★しばえび ★ぎゅうにゅう ★ソーセージ	★ごめ ★バター ★ こめぬかあぶら ★じゃが いも	★にんにく ★たまねぎ ★マッシュルーム ★ピーマン ★ あかピーマン ★にんじん ★セロリー ★コーン ★ほうれんそう	540	13.7	23.3	2.7			
18木	★むぎごはん ★ぎゅうにゅう ★アジフライ ポイルキャベツ ★とうがんじる	★ぎゅうにゅう ★あじ ★けずりぶし ★こんぶ ★とりもも ★とうふ	★ごめ ★おむぎ ★ こめぬかあぶら ★こむ ぎこ ★パンこ ★かたくりこ	★キャベツ ★ ごまつな ★とうがん ★にんじん ★ねぎ	563	12.7	24.1	2.0			
19金	★カレーライス ★ぎゅうにゅう ★ゆでとうもろこし ★くだもの	★ぶたにく ★ぎゅうにゅう	★ごめ ★おむぎ ★こめぬかあぶら ★じゃがいも ★でんぶん ★ ざらめ	★にんにく ★しょうが ★にんじん ★たまねぎ ★かまぼこ ★スッキーニ ★なす ★コーン ★みかん	737	11.9	26.7	1.6			

※ 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14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	633	15.6	30.4	2.7	320	99	2.2	257	0.42	0.54	32	4.5
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

★次回の給食費引き落とし日は7月5日(金)と8月5日(月)です。よろしくお願いたします★



7月の献立から

★7月5日(金) 七夕献立・ちらしずし・たなぼたじる・おほしさまゼリー

★10日(水) 鯖飯・・・電英大島の郷土料理

★19日(金) 夏野菜カレーライス・・・スッキーニ、なすなど夏野菜入りです。

★7月生まれのお誕生日給食は7月17日(水)です。

