



7月献立表



令和2年

橋戸小学校

実施日 日 曜	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		13歳以下 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 水	ちくさうどん ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう		うどん こめぬかあぶら		ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ こまつな		519	20.3	32.4	3.0
2 木	チャーハン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ	やきぶた なると たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ		こめ ラード こめぬかあぶら でんぶん ごまあぶら		にんにく しょうが ねぎ グリンピース にんじん もやし チンゲンサイ はくさい		608	17.8	28.9	3.0
3 金	こぎつねごはん ぎゅうにゅう しらたまだんごじる	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう こんぶ とりにく		こめ こめぬかあぶら さとう しらたまだんご		にんじん グリンピース だいこん しめじ こまつな ねぎ		601	16.1	27.9	2.2
6 月	コメッコハヤシライス ぎゅうにゅう キャベツソテー	ぶたにく ぎゅうにゅう		こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう ざらめ でんぶん		しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ		655	12.5	26.5	1.8
7 火	まぜちらしずし ぎゅうにゅう たなばたじる おほしさまゼリー	とりにく あぶらあげ えび たまご ぎゅうにゅう こんぶ かまぼこ アガー		こめ さとう こめぬかあぶら そうめん・ひやむぎ		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 たまねぎ ねぎ ほうれんそう パインアップルかん ナタデココかん りんごジュース		614	15.4	22.1	2.6
8 水	マーボーなすどん ぎゅうにゅう かふうきゅうり	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		しょうが にんにく にんじん たけのこ ピーマン なす ねぎ きゅうり		586	14.1	28.9	2.9
9 木	ピザトースト ぎゅうにゅう ABCスープ	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりにく		しょくパン こめぬかあぶら じゃがいも マカロニ		にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ にんじん セロリー		635	16.3	44.4	3.4
10 金	むぎごはん ぎゅうにゅう いかのチリソース チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ		こめ おおむぎ あぶら かたくりこ こめぬかあぶら さとう		にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ		601	17.0	25.2	2.4
13 月	パエリア ぎゅうにゅう ポトフ	えび ぎゅうにゅう とりにく ウインナー		こめ 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 キャベツ		598	15.7	26.0	2.9
14 火	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに こんさいじる	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ とりにく とうふ あぶらあげ		こめ おおむぎ さとう こんにやく じゃがいも		しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん		632	17.7	28.8	2.3
15 水	ごもくあんかけやきそば ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぶたにく なると えび ぎゅうにゅう かんてん		ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう かたくりこ でんぶん ごまあぶら		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 もやし チンゲンサイ みかんかん パインアップルかん ももかん		608	15.9	19.4	2.8
16 木	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう とうがんとチキンのスープ ジャーマンポテト	ウインナー ぎゅうにゅう とりにく ベーコン		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ じゃがいも		にんにく しょうが たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん とうがん チンゲンサイ グリンピース		604	13.2	30.2	3.0
17 金	やきとりどん ぎゅうにゅう やさいたつぷりみそしる	とりもも ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら ざらめ みずあめ こんにやく じゃがいも		ねぎ しょうが にんじん たまねぎ だいこん もやし		614	16.3	28.0	2.2
20 月	ごはん ぎゅうにゅう なすとピーマンのみそいため いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こんぶ いわし		こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ じゃがいも		しょうが にんにく にんじん ほししいたけ なす キャベツ ねぎ だいこん こまつな		601	15.0	27.6	2.2
21 火	うめちりごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ		こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう かたくりこ こんにやく しるごま		しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう うめ		640	13.4	23.6	2.7
22 水	きなこトースト ぎゅうにゅう ラタトウユースープ そっくりプリン	きなこ ぎゅうにゅう とりにく アガー		しょくパン マーガリン さとう こめぬかあぶら こんすい-ち ざらめ		にんにく たまねぎ スズキーニ なす ピーマン あかピーマン セロリー トマトかん ココナッツミルク かぼちゃ		590	14.8	39.4	2.1
27 月	なつやさいカレーライス ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし1/3	ぶたにく ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめぬかあぶら でんぶん ざらめ		にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ スズキーニ なす コーン		702	13.1	29.2	1.7
28 火	ごはん ぎゅうにゅう ごもくたまごやき よしのじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき たまご こんぶ とりにく		こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ こんにやく		にんじん ほししいたけ ねぎ グリンピース たけのこ こまつな		601	17.4	29.5	1.9
29 水	しせんどろふどん ぎゅうにゅう ちやしいため	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しるごま		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 もやし		609	16.7	27.6	2.4
30 木	こうやめし ぎゅうにゅう ししゃものピリからやき たまねぎともやしのみそしる	とりにく こうやどろふ かつおぶし ぎゅうにゅう こもちししゃも とうふ あぶらあげ みそ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう じゃがいも		にんじん ごぼう さやいんげん しょうが にんにく もやし たまねぎ こまつな ねぎ		623	19.8	27.0	3.4
31 金	みそラーメン ぎゅうにゅう にたまご(うずら) こだますいか 1/16	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう うずらたまご		こめぬかあぶら ちゅうかめん ごまあぶら さとう		にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし はくさい コーン ねぎ いら めんま すいか		665	16.2	30.9	4.8

※ 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21回

* 天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。
* お米は、青森県産「まっしぐら」です。



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

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	615	15.9	28.7	2.7	313	90	2.0	236	0.37	0.50	25	4.0
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