



# 7月 こんだて表 (小学校)



令和2年度 茨川市南部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	
1水	ごはん	牛乳	さわらの味噌バター焼き キャベツとふのみそ汁 しぶせん肉じゃが	さわら あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん にら	●たまねぎ キャベツ しらたき	ごはん ふ じゃがいも さとう	あぶら バター	644 28.2 2.2
2木	ツイスト ロールパン	牛乳	とりにく 鶏肉のトマトソースかけ ガルパンソースープ ツナサラダ	とりにく ベーコン ひよこめ ツナ	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	●たまねぎ りんご キャベツ にんにく きゅうり	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	656 28.3 3.0
3金	たなばた ぎょうしよく たなばたじる ほしがた 七夕の行事食です。七夕汁には星形のオクラやかまぼこが入っています。			ぶたにく かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん こまつな オクラ	しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん パンこ	あぶら	671 23.7 2.4
6月	うどん ☆パックめん	牛乳	えだまめ 枝豆かきあげ 夏野菜うどん汁 たくわんあえ	とりにく なるど あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	しいたけ ●なす キャベツ きゅうり だいこん えだまめ たまねぎ ●ねぎ	うどん こむぎこ さとう	あぶら	694 23.4 3.3
7火	チーズパン	牛乳	かぼちゃグラタン ABCスープ カラフルサラダ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ ブロッコリー かぼちゃ	●たまねぎ キャベ ツ きゅうり コー ン	パン ●じゃがいも マカロニ	ドレッシング	639 22.9 3.0
8水	ごはん	牛乳	8がつく日はカミカミデーです。よくかんで食べましょう。(たけのこ・ぜんまい) ビビンバの具 卵わかめスープ(▲わかめスープ) 冷凍みかん	ぶたにく たまご とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが もやし たけのこ ぜんまい みかん ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	634 24.8 1.8
9木	せわ 背割れコッペパン	牛乳	ロングウイナー 野菜スープ チリコンカン	ウイナー ベーコン ぶたにく だいす	牛乳	にんじん トマト	●たまねぎ コーン キャベツ にんにく いんげんまめ	パン じゃがいも	あぶら	646 30.2 3.3
10金	むぎ 麦ごはん	牛乳	む 蒸しとうもろこし 夏野菜カレー ヘルシーサラダ	ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ トマト ブロッコリー	たまねぎ ●なす ●キャベツ りんご コーン こんにゃく きゅうり にんにく	むぎごはん	あぶら	642 20.8 2.4
13月	ちらし寿司 (焼きのり)	牛乳	はながたろうふ 花形豆腐ハンバーグ すまし汁 菜の花の和え物 ☆お祝いクレープ	かまぼこ とうふ かつおぶし とりにく ぶたにく	牛乳 のり	にんじん こまつな なばな	しめじ えのきだけ たまねぎ しいたけ ●ねぎ キャベツ	ちらしすし さとう でんぶ	あぶら	668 23.0 3.0
14火	ラーメン ☆パックめん	牛乳	焼き餃子(2ヶ) しょうゆラーメンスープ もやしときゅうりの塩ナムル	ぶたにく やきぶた なるど	牛乳 わかめ	にんじん ●ツゲ ツゲ	メンマ もやし きゅうり コーン にんにく ●ねぎ	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	609 22.9 4.3
15水	ごはん	牛乳	さんまごま味噌煮 ぶるさと汁 ツナじゃが	さんま あぶらあげ とうふ ツナ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ●ねぎ たまねぎ えだまめ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	ごま あぶら	655 25.4 2.8
16木	こめっこばん	牛乳	たこナゲット(2ヶ) カラフルコンソメスープ なすとトマトのスパゲッティ	たこ ウイナー ベーコン	牛乳	にんじん パプリカ トマト	●たまねぎ コーン キャベツ エリンギ ●なす にんにく	パン こむぎこ じゃがいも スパゲッティ	あぶら	660 28.1 3.3
17金	ごはん	牛乳	とりたまそぼろ(▲とりそぼろ) 呉汁 ☆アセロラゼリー	とりにく たまご だいす とうにゅう	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ しょうが	ごはん さとう さといも	あぶら	666 27.0 1.9
20月	ごはん	牛乳	はるまき はるさめ 春巻 春雨スープ 豚肉のキムチ炒め	かまぼこ ぶたにく	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ はくさい しょうが にんにく	ごはん はるさめ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	669 23.3 2.3
21火	ミルクパン	牛乳	あじフリッター(2ヶ) ミネストローネ チーズサラダ	ベーコン あじ	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり	パン こむぎこ じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	603 25.4 2.9
22水	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き 小松菜のみそ汁 きんぴら	さば とうふ あぶらあげ さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	659 24.6 2.2
27月	ごはん	牛乳	いしろ レバー入り白ごまつね(2ヶ) 田舎汁 ひじきとがんもの詰め煮	とりにく あぶらあげ がんもどき	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう だいこん ●ねぎ えだまめ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	626 21.1 2.3
28火	ごはん	牛乳	ひ 8がつく日はカミカミデーです。よくかんで食べましょう。(たけのこ) ポークシューマイ(2ヶ) 麻婆豆腐 小松菜のナムル	とりにく ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たけのこ ●ねぎ もやし	ごはん こむぎこ でんぶ さとう	ごまあぶら ドレッシング	635 25.6 2.3
29水	うどん ☆パックめん	牛乳	いそべ あ ちくわの磯辺揚げ(1~4年1ヶ 5年以上2ヶ) カレーうどん汁 切り干し大根のサラダ	ちくわ とりにく ツナ	牛乳 あおのり	にんじん	●たまねぎ ●ねぎ きゅうり だいこん	うどん こむぎこ	あぶら ドレッシング	629 22.9 3.3
30火	黒パン	牛乳	ハーブチキン 青豆のミルクスープ 花野菜サラダ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン グリーンピース カリフラワー	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	625 27.0 2.4
31水	チキンピラフ	牛乳	ブレンオムレツ(▲チキンナゲット) ポトフ 三色サラダ	ベーコン たまご ウイナー とりにく	牛乳	にんじん	しめじ ●たまねぎ コーン キャベツ きゅうり だいこん	チキンピラフ じゃがいも	ドレッシング	609 22.0 2.9

☆は業者配送です。◆には配食用手袋がつかます。

学校給食摂取基準値 熱量：650kcal たんぱく質：21~33g 食塩：2.0g未満

▲はアレルギー対応食です。 ●は茨川産を使う予定です。 ●ねぎ、たまねぎ、じゃがいもは「しぶせん」の予定です。

※材料の都合で献立が変わることがあります。