



# 7月 よていこんだてひょう



令和2年

成田市学校給食センター・玉造分所(小学校)

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1	水	○	ごはん	さけのしおやき ひじきのごもくに とんじる みずまんじゅう	こめ さとう さといも みずまんじゅう	あぶら	さけ とりにく ぶたにく だいず みそ あぶらあげ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん えだまめ だいこん ごぼう ながねぎ	715 32.4 20.1 2.75	
2	木	○	テーブルロール	マーマレードポーク コールスローサラダ しらはなまめのクリームシチュー	パン こめこ マーマレード じゃがいも	なまクリーム バター	ぶたにく とりにく いんげんまめ	牛乳	にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	674 29.5 28.5 2.40	
3	金	○	ごはん	ささみチーズフライ(ソース) あさづけ とうがんのかきたまじる ヨーグルト	こめ パンこ こめこ こむぎこ でんぷん	あぶら ごま	とりにく チーズ たまご とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん キャベツ だいこん とうがん しいたけ ながねぎ	667 26.3 19.2 2.55	
6	月	○	ごはん	いかのしょうがやき ほうれんそうののりあえ にくじゃが	こめ さとう じゃがいも	あぶら	いか ぶたにく	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう いんげん しょうが えのきたけ たまねぎ	654 29.8 14.3 2.46	
7	火	○	わかめごはん	★たなばたこんだて★ かにつめフライ えだまめ たなばたじる たなばたゼリー	こめ パンこ こむぎこ ゼリー	あぶら	かに とりにく とうふ なると あぶらあげ	牛乳	にんじん はくさい ながねぎ えだまめ	633 22.2 17.5 2.82	
8	水	○	むぎごはん (ふりかけ)	ガイヤーン はるさめサラダ ワントンスープ メロン	こめ むぎ さとう はるさめ こむぎこ	ごま ごまあぶら	とりにく ぶたにく かつおぶし	牛乳 のり	にんじん ちんげんさい にんにく キャベツ きゅうり しいたけ たまねぎ ながねぎ メロン	644 28.4 15.2 3.13	
9	木	○	コッペパン スライス	フランクフルトトマトソース ABCマカロニスープ フルーツジュレ こざかなアーモンド	パン さとう ゼリー じゃがいも マカロニ	アーモンド ごま	ぶたにく ベーコン	牛乳 かたくちいわし	にんじん トマト キャベツ たまねぎ セロリ みかん もも パインアップル	695 25.7 27.4 3.00	
10	金	○	ごはん	なりたさんとうもろこし きんぴらぎゅうどん キャベツのみそしる ひややっこ(しょうゆ)	こめ さとう ふ	あぶら	ぎゅうにく みそ とうふ なると あぶらあげ	牛乳	にんじん とうもろこし たまねぎ ごぼう キャベツ もやし	645 26.1 17.5 2.45	
13	月	○	ごはん	とりにくのなつやさいソース かいそうサラダ ポークカレー	こめ さとう じゃがいも	あぶら オリーブオイル	とりにく ぶたにく	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん ピーマン ちんげんさい ズッキーニ にんにく たまねぎ きゅうり コーン りんご	711 31.6 21.7 2.45	
14	火	○	ごはん	マーボー豆腐 こまつなのナムル れいとうみかん	こめ さとう でんぷん	ごま ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん にら だいずもやし みかん にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ	630 25.0 18.5 2.19	
15	水	○	むぎごはん	あじのスタミナやき さんしょくどんのぐ だいこんのみそしる ミニトマト	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	あじ みそ とりにく たまご あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな トマト しょうが えだまめ だいこん えのきたけ	641 32.0 17.4 2.46	
16	木	○	ツイストパン (ブルーベリージャム)	フライドチキン にんじんのマリネ パンプキンポタージュ	パン さとう こむぎこ でんぷん こめこ ジャム	あぶら なまクリーム	とりにく ツナ ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり	704 32.2 26.1 3.02	
17	金	○	ごはん	さばのカレーふうみやき いんげんのごまあえ けんちんじる スイカ	こめ さとう さといも	ごまあぶら ごま	さば とりにく とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな もやし ごぼう だいこん しいたけ しょうが スイカ	655 24.7 23.5 1.74	
20	月	○	ごはん	ししゃものなんばんづけ(2こ) なすとピーマンのいためもの にくだんごスープ	こめ さとう でんぷん はるさめ	ごま あぶら ごまあぶら	ししゃも みそ ぶたにく いか とりにく	牛乳	ピーマン にんじん ちんげんさい なす たけのこ にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ	695 27.7 24.7 3.05	
21	火	○	パンネ ミートソース	ほうれんそうチーズオムレツ かぼちゃのサラダ(マヨネーズ) ワッフルドック	パンネ ワッフルドック さとう	バター マヨネーズ アーモンド	たまご ぶたにく	牛乳 チーズ	かぼちゃ トマト にんじん ピーマン ほうれんそう たまねぎ セロリ ズッキーニ なす マッシュルーム えだまめ	661 28.2 27.1 2.66	
22	水	○	むぎごはん	ハンバーグだいこんおろし にんじんしりしり じゃがいものみそしる	こめ むぎ さとう パンこ じゃがいも	ごま ごまあぶら	ぶたにく ツナ とりにく たまご あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん だいこん キャベツ たまねぎ	689 25.4 22.5 2.57	
27	月	○	ごはん	しそぎょうざ(2こ) ぶたキムチ わかめスープ ももゼリー	こめ さとう こむぎこ でんぷん パンこ ゼリー	ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく みそ とりにく なると	牛乳 わかめ	にんじん にら しそ ちんげんさい キャベツ にんにく たまねぎ はくさい しょうが ながねぎ	648 25.1 17.5 2.64	
28	火	○	ナン	ブロッコリーとかぼちゃのグラタン キーマカレー ジュリエンスープ	ナン さとう こむぎこ	あぶら	ぶたにく だいず ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん ピーマン トマト ブロッコリー たまねぎ にんにく キャベツ セロリ しょうが	612 28.1 26.0 3.32	

★食材の都合により、献立を変更する場合があります。  
 ★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。  
 ★1, 3, 7, 8, 17, 21, 27日のデザート, 10日冷奴, 15日ミニトマト,  
 28日のナンは、学校配送になります。

### ◇成田産とうもろこし◇

7月10日(金)に成田産のとうもろこしが登場します。太陽の光をたくさんあびて大きくなった「ゴールドラッシュ」という品種です。あまくておいしいですよ。お楽しみに♪

学校給食摂取基準(3・4年生)

熱量: 650kcal	月平均
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1g~32.5g)	665
脂質: 18.1g(範囲14.4g~21.7g)	27.8
食塩相当量: 2.0g以下	21.4
	2.65

### ◆お知らせ◆

7月分の給食費口座振替日は、**8月31日(月)**です。  
お早めに口座への入金をお願いします。