



7月 よていこんだてひょう



令和2年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

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(%) 脂質(%) 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 (ほかのたべものへんしんをたすける)				
					たんずいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン				
1	水	○	ごはん	ぶたにくのみそいため ナムル はるさめスープ チーズむしパン	こめ さとう こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく みそ ハム	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう こまつな さやえんどう	たまねぎ はくさい しいたけ しょうが	もやし しいたけ	717 30.3 18.9 2.7	
2	木	○	ごはん	さばのいそふうみやき おやこに なすのみそしる すいか	こめ さとう じゃがいも	あぶら	さば ふ とりにく たまご みそ ぶたにく	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ なす キャベツ	えだまめ すいか	687 29.7 23.7 2.4	
3	金	○	ひやしうどん (めんつゆ)	うどんのぐ ハムのかきあげ フルーツしらたま	うどん さとう こむぎこ しらたまもち	あぶら ごま	あぶらあげ とりにく たまご ハム	牛乳 わかめ	にんじん こまつな みつば	もやし きゅうり たまねぎ まいたけ みかん もも	コーン パイナップル	626 23.6 17.9 2.0	
6	月	○	ごはん	さけのしおこうじやき あつあげそぼろに えびだんごのすましじる メロン	こめ さとう でんぶん	あぶら	さけ あつあげ ぶたにく えび ぎよにくすりみ	牛乳	にんじん みずな	しょうが たまねぎ えだまめ なごねぎ	にんにく しいたけ だいこん メロン	636 30.7 18.1 2.2	
7	火	○	ごもくずし (きざみのり)	ほしのハンバーグ おかかあえ たなばたじる おほしさまタルト	こめ さとう そうめん タルト		あぶらあげ ふ たまご かまぼこ とりにく ぶたにく とうふ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん こまつな さやえんどう オクラ	しいたけ たまねぎ なごねぎ	れんこん キャベツ えのきたけ	642 25.3 20.6 2.6	
8	水	○	ごはん	アジフライ(ソース) チキンサラダ とうもろこし じゃがいものみそしる	こめ さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	あじ みそ とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし セロリ たまねぎ きゅうり とうもろこし		627 25.4 18.0 2.1	
9	木	○	ごはん	ちゅうかふうたまごやき ぶたキムチ わかめスープ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく ベーコン たまご とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	なごねぎ たけのこ はくさい たまねぎ だいこん キャベツ しめじ		618 28.4 20.6 2.4	
10	金	○	こくとうパン	なすミートグラタン フレンチサラダ コーンポターージュ ひとくちぶどうゼリー	パン さとう マカロニ こむぎこ クルトン ゼリー	オリーブオイル あぶら	ぶたにく ハム	牛乳 チーズ スライス	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン		685 26.1 22.1 2.7	
13	月	○	ごはん	ぶたにくのあまからだれがけ うめあえ ごまみそしる	こめ さとう でんぶん さつまいも	ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく かまぼこ みそ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	うめ キャベツ きゅうり もやし しめじ		637 26.0 20.5 1.9	
14	火	○	ガーリック ライス	タンドリーチキン ブロッコリーとえびのサラダ BLTスープ ソーダゼリー	こめ さとう でんぶん マカロニ ゼリー	オリーブオイル あぶら ごま	とりにく えび たまご ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ ブロッコリー トマト	にんにく しょうが コーン レタス マッシュルーム レモンかじゅう		664 31.6 18.9 2.5	
15	水	○	ごはん (サラダのり)	さわらのスタミナやき きゅうりとわかめのあますあえ にくじゃが ヨーグルト	こめ さとう じゃがいも	あぶら	さわら ぶたにく	牛乳 のり わかめ ちりめん ヨーグルト	にんじん	きゅうり たまねぎ グリーンピース	もやし	680 31.3 16.6 1.9	
16	木	○	ごはん	やきギョーザ とりにくとカシューナッツのいためもの とうふのとろみじる	こめ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら カシューナッツ	ぶたにく とりにく とうふ かにかまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン はねぎ にら	しょうが だいこん なごねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ ごぼう えのきたけ		655 26.1 20.7 2.5	
17	金	○	ごはん	みそだれとんかつ こまつなあえ とうがんじる アップルシャーベットの	こめ さとう こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく あぶらあげ ツナ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ だいこん にんにく	とうがん しいたけ りんご		657 26.8 18.6 2.4
20	月	○	ごはん	なつやさいカレー ゆでたまご ビーンズサラダ オレンジゼリー	こめ さとう こむぎこ いんげんまめ ゼリー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご だいす	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン かぼちゃ トマト さやいんげん	しょうが キャベツ たまねぎ なす	にんにく もやし		711 26.1 23.1 2.2
21	火	○	ごはん	ままかりみそマヨフライ ちぐさあえ さわにわん ひややっこ(しょうゆ)	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま マヨネーズ	ままかり ハム ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう みずな	もやし えのきたけ だいこん なごねぎ		644 25.2 22.1 2.3	
22	水	○	セサミ トースト	にくだんご こんにゃくサラダ クラムチャウダー	パン さとう じゃがいも こむぎこ	バター ごま	とりにく あさり ベーコン	牛乳 スライス	にんじん	きゅうり たまねぎ	キャベツ		710 25.0 31.4 2.6
27	月	○	ごはん (なっとう)	いわしのレモンしょうゆに いそかあえ じゃがベーじる	こめ さとう じゃがいも	あぶら バター	いわし みそ ベーコン なっとう	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし たまねぎ レモンかじゅう		646 28.1 19.9 2.3	
28	火	○	わかめごはん	とりにくのからあげ もやしのカレーあえ にらたまじる れいとうみかん	こめ さとう でんぶん	あぶら	とりにく ハム とうふ たまご なると	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが もやし きゅうり たまねぎ しいたけ みかん		675 30.9 20.0 2.5	

★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。

★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。

★7月分給食費の振替日は8月31日(月)です。



◆◆◆ 今月のメニュー紹介 ◆◆◆

6日(月) メロン

成田市吉岡の荻野さんが作ったメロンです。

8日(水) とうもろこし

成田市桜田の香取さんが作ったとうもろこしです。

学校給食摂取基準(8~9歳)

熱量: 650kcal
たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%
脂質: 摂取エネルギー全体の25~35%
食塩相当量: 2.0g未満

7月平均

662kcal
27.6g (17%)
20.6g (28%)
2.3g