7月　学校給食予定献立表

令和２年度

成田市立公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	献立名 主食	献立名 副食	主な材料と働き 体をつくるもと たんぱく質	体をつくるもと 無機質	体のちょうしをととのえるもと ビタミン	体のちょうしをととのえるもと ビタミン	エネルギーのもと 炭水化物	エネルギーのもと 脂質	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩（g）
1	水	○	むぎごはん （のり）	まんだいの香味あげ じゃここんぶサラダ おじゃがもちじる	まんだい ぶたにく	牛乳 こんぶ ちりめん のり	にんじん こまつな	しょうが　長ねぎ にんにく　大根 ごぼう　キャベツ	米　むぎ かたくりこ 小むぎこ	サラダ油 白ごま ごま油	エ 636 た 27.2 脂 15.8 塩 2.6
2	木	○	公津の杜中3年生が考えたこんだてです むぎごはん	手作りかぼちゃグラタン ビーンズサラダ ポトフ	ぶたにく ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ	玉ねぎ　キャベツ きゅうり 長ねぎ	米　むぎ パンこ 小むぎこ じゃがいも	サラダ油 バター	エ 691 た 22.4 脂 23.2 塩 2.0
3	金	○	成田市産のとうもろこし ごはん	かにかま玉子やき にくじゃが ゆでとうもろこし いりこナッツ	かにかま たまご ぶたにく	牛乳 かえりにぼし	にんじん さやいんげん	とうもろこし 玉ねぎ	米 じゃがいも さとう	サラダ油 アーモンド 白ごま	エ 696 た 28.7 脂 18.4 塩 2.3
6	月	○	むぎごはん	さばのカレーやき わふうサラダ じゃがいものみそしる プチトマト	さば 油あげ	牛乳 のり	にんじん 小松菜 トマト	玉ねぎ えのきたけ もやし	米　むぎ さとう じゃがいも	サラダ油	エ 613 た 24.7 脂 17.2 塩 2.6
7	火	○	七夕こんだてです ごはん	ほしがたハンバーグ ごまあえ そうめんしる 七夕ゼリー	かまぼこ ぶたにく	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ トマト	もやし えのきたけ 長ねぎ	米 そうめん さとう	白ごま	エ 627 た 19.0 脂 19.2 塩 2.0
8	水	○	ごはん	ユーリンチー わかめサラダ さわにわん	とりにく ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが　長ねぎ きゅうり　コーン キャベツ　大根 ごぼう	米　さとう かたくりこ	サラダ油 ごま油 白ごま	エ 635 た 27.9 脂 18.1 塩 2.5
9	木	○	チャー麺	しゅうまい もやしのナムル	ぶたにく えび　いか うずら	牛乳	にんじん	きゅうり　もやし しょうが　コーン にんにく　玉ねぎ たけのこ	チャー麺 さとう かたくりこ	サラダ油 白ごま ごま油	エ 645 た 31.2 脂 28.1 塩 3.0
10	金	○	むぎごはん	あじのハーブやき えだまめサラダ コンソメスープ さきさきチーズ	あじ ハム とりにく	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく　コーン きゅうり　えだ豆 玉ねぎ　キャベツ 長ねぎ	米　むぎ パンこ じゃがいも	オリーブ油	エ 665 た 31.1 脂 18.5 塩 2.0
13	月	○	公津の杜中3年生が考えたこんだてです むぎごはん	チンジャオロースー きゅうりとしらすのナムル たまごスープ メロン	牛にく なると たまご	牛乳 しらす	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが　もやし たけのこ　玉ねぎ きゅうり	米　むぎ さとう かたくりこ	サラダ油 ごま油 白ごま	エ 650 た 26.7 脂 19.9 塩 2.7
14	火	○	ごはん （ふりかけ）	さけのたつたあげ ひじきのごもくに なめこしる	さけ ちくわ だいず とうふ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが　なめこ たけのこ なめこ	米 小むぎこ 米こ	サラダ油	エ 642 た 28.9 脂 15.7 塩 2.4
15	水	○	コッペパン	ドライカレー きのこのサラダ フルーツ白玉	ぶたにく まめプラス	牛乳	にんじん	玉ねぎ　きゅうり えのきたけ　レモン しめじ　にんにく	米 じゃがいも さとう 白玉もち	サラダ油	エ 613 た 24.1 脂 19.0 塩 2.1
16	木	○	ごはん	パリパリはるまき コーンのおひたし マーボーなす	ぶたにく	牛乳	にんじん にら	もやし　コーン なす　にんにく しょうが 干ししいたけ	米 かたくりこ さとう	サラダ油 ごま油 白ごま	エ 661 た 19.7 脂 24.7 塩 2.2
17	金	○	むぎごはん	とりにくのマーマレードやき ごぼうサラダ とうふとわかめのみそしる かみかみだいず	とりにく とうふ　油あげ だいず	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが　ごぼう にんにく　長ねぎ きゅうり	米　むぎ マーマレード さとう	サラダ油 白ごま	エ 614 た 30.1 脂 16.3 塩 2.7
20	月	○	むぎごはん	すぶた はるさめサラダ れいとうみかん	ぶたにく ハム たまご	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが　もやし たけのこ　玉ねぎ きゅうり	米　むぎ かたくりこ さとう はるさめ	サラダ油	エ 660 た 21.4 脂 15.6 塩 1.5
21	火	○	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき きりぼし大根のにもの ごもくじる プチトマト	ぶたにく 油あげ とりにく	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜 トマト	しょうが　長ねぎ 大根　にんにく	米　むぎ さとう じゃがいも	サラダ油	エ 664 た 28.2 脂 19.7 塩 1.9
22	水	○	公津の杜中3年生が考えたこんだてです ごはん	いわしのかばやき かぼちゃのにもの けんちんしる ヨーグルト	いわし とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ 小松菜	ごぼう 大根	米 じゃがいも さとう	サラダ油 白ごま ごま油	エ 698 た 29.1 脂 17.9 塩 2.7
27	月	○	冷やしうどん	なまあげのそぼあんかけ ごまあえ 水ようかん	なまあげ とりにく 油あげ なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 小松菜	しょうが 長ねぎ	稲庭うどん さとう かたくりこ	サラダ油 白ごま	エ 613 た 26.9 脂 19.3 塩 2.6
28	火	○	むぎごはん	チキンカレー グリーンサラダ フルーツミックス	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく　玉ねぎ キャベツ　コーン きゅうり　もも缶 パイン缶　みかん缶	米　むぎ じゃがいも かたくりこ	サラダ油 バター	エ 684 た 22.1 脂 16.5 塩 2.2
給食回数			18	回			学校給食摂取基準（小学校）	熱量：６５０kcal たんぱく質：摂取ｴﾈﾙｷﾞｰ全体の13～30% 脂質：摂取ｴﾈﾙｷﾞｰ全体の25～30% 食塩：2.0ｇ以下		7月平均値	エ 650 た 26.1 脂 19.1 塩 2.3

※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。