



# 7月 よていこんだてひょう



令和2年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	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	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物		しじょう 脂質
1	水	○	ごはん	えびしゅうまい チンジャオロースー はるさめとちくわのスー れいとうパイン	ぶた肉 ちくわ えび	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん きぬさや	パイナップル だけのこ ねぎ	米 はるさめ でん粉 さとう	ごま油 油	623 24.5 16.2 2.68
2	木	○	むぎごはん	ごもくそぼろ ごますあえ にらぶたじる パックとうふ(しょうゆ)	とり肉 ぶた肉 とうふ 卵 みそ	牛乳	にんじん にら	もやし 玉ねぎ きゅうり ごぼう えだ豆	米 麦 さとう	ごま油 ごま油	666 31.2 20.5 2.88
3	金	○	まるわりパン	ハンバーグトマトソース パスタスープ すいか スライスチーズ	とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ しめじ すいか	パン マカロ ニ さとう	バター 油	673 27.7 24.3 3.10
6	月	○	むぎごはん	パオズ ちゅうかあえ ジャージャンとうふ	ぶた肉 卵 あつあげ みそ かまぼこ	牛乳	にんじん きぬさや	もやし きゅうり きくらげ 玉ねぎ しいたけ だけのこ	米 マロニー さとう でん粉	ごま ごま油 油	704 28.2 20.7 2.84
たなばたこんだて											
7	火	○	すしめし	てまきずしのぐ (のり なつとう いかスティック) たまごやき ツナマヨネーズ キャベツのたくあんあえ そうめんじる	いか 卵 納豆 ツナ とり肉 かまぼこ	牛乳 のり	にんじん オクラ	キャベツ しいたけ たくあん	米 そうめん ゼリー ぶ さとう	マヨネーズ ごま 油	666 25.1 19.3 3.22
遠山中学校1年 平野咲幸さんの献立											
8	水	○	しよくパン [ブルーベリージャム]	タンドリーチキン こんにやくサラダ パンプキンポタージュ ゴールドキウイフルーツ	とり肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	にんじん かぼちゃ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ キウイ グリーンピース	パン 米粉 ジャム	油 ドレッシング グ	670 30.0 23.7 2.75
9	木	○	ごはん	ぶたどんのぐ きゅうりのふうみづけ だまこもちじる	ぶた肉 かまぼこ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ しいたけ きゅうり ねぎ	米 さとう だまこもち	ごま油	619 19.5 16.7 2.48
10	金	○	むぎごはん	かつおのりょうしあげ わふうサラダ じゃがいものみそしる	かつお とうふ 油あげ みそ	牛乳 のり わかめ	ほうれん草	えのきたけ 玉ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	油	629 23.4 17.7 1.83
13	月	○	ミルクロール [いちごジャム]	ペンネのラザニアふう いかくんサラダ コンソメスープ オレンジ	いか ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ セロリ 玉ねぎ はくさい コーン オレンジ	パン さとう ジャム ペン ネ	油	670 24.4 22.6 2.84
遠山中学校1年 青葉弥生さんの献立											
14	火	○	むぎごはん [あじつけのり]	とりにくのからあげ ちくさあえ とうがんのみそしる ばくがゼリー	とり肉 油あげ みそ とうふ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし とうがん ねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう ゼリー	ごま油 油 ごま	688 29.4 19.8 1.98
遠山中学校1年 黄野小太郎さんの献立											
15	水	○	むぎごはん	さばのみそに きゅうりのなんばんづけ にくじゃが	さば みそ ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ きゅうり	米 麦 じゃがいも さとう	ごま油	694 27.9 21.5 2.07
16	木	○	むぎごはん	まつかぜやき しらたまじる いそべあえ かじゅうグミ	とり肉 卵 みそ 油あげ	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれん草	ねぎ だいこん しいたけ もやし	米 麦 グミ パン粉 さとう 白玉もち	油	671 27.6 16.7 1.80
遠山中学校1年 小川泰輝さんの献立											
17	金	○	キムチ チャーハン	あげぎょうざ きゅうりともしのナムル ちゅうかふうたまごスープ ひとくちりんごゼリー	ぶた肉 卵 とうふ	牛乳	にんじん	ねぎ しいたけ きくらげ キムチ きゅうり もやし コーン	米 さとう でん粉 ゼリー	ごま油 油 ごま	668 22.9 20.3 3.47
20	月	○	アーモンド トースト	ツナとわかめのサラダ ポトフ ヨーグルト	ツナ ウィンナー	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん パセリ	きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ セロリ	パン さとう じゃがいも	マーガリン 油 アーモンド	752 26.4 32.7 2.98
21	火	○	きりこぶ ごはん	チーズいりかまぼこのてんぷら どさんこじる メロン	かまぼこ 卵 みそ とり肉 ぶた肉 油あげ とうふ	牛乳 こんぶ チーズ	にんじん	しいたけ もやし 玉ねぎ コーン メロン	米 麦 でん 粉 さとう 小麦 粉	油 バター	627 24.1 19.7 3.06
22	水	○	ごはん	とりにくのねぎソースかけ もやしのあえもの のっぺいじる アーモンドいりこざかな	とり肉 油あげ	牛乳 小魚	にんじん ほうれん草	ねぎ もやし きゅうり コーン だいこん しいたけ	米 でん粉 さとう 里いも	油 ごま油 アーモンド	674 30.0 20.7 2.05
27	月	○	ごはん	シュンユイ もやしのナムル ちゅうかふうコーンスープ ウエハース	さば とうふ 豆乳 卵	牛乳 わかめ	ほうれん草	コーン 玉ねぎ もやし	米 でん粉 さとう ウエハース	油 ごま油	690 26.4 22.8 2.08
28	火	○	はつがまい ごはん	なつやさいカレー コールスローサラダ れいとうみかん	ハム ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマ ト かぼちゃ	キャベツ コーン なす 玉ねぎ ズッキーニ みかん	米	オリーブ マヨネーズ 油	666 21.4 19.2 2.60

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。  
 ★米(コシヒカリ1等米)、小松菜、メロンは成田市産です。  
 ★1日、2日、7日、14日、20日のデザートは学校配送です。

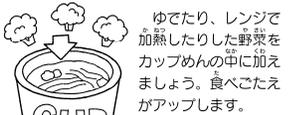
7月分の給食費は8月31日が納付日(振替日)です。早めに口座への入金をお願いします。

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20~30% 食塩相当量: 2.0g未満

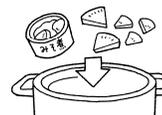
①しっかり食べて  
 夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。  
 めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

ちょい足して  
**野菜をとろう**

カップめん+野菜



さばのみそ煮の缶詰+野菜



3月に休校のため実施できなかった、各小学校6年生(現 遠山中学校1年生)が考えた献立を再度入れましたのでお楽しみに!(栄養価や作業の都合上、献立を一部変更しているものもあります)