

令和3年

7月 よていこんだてひょう



公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしよく	ふくしよく	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		I補給 - (kcal)	
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化もの	しつ 脂質	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	木	○	ごはん	いわしオレンジにからしあえ とりどせ汁 バナナ	いわし 鶏肉 たまご	牛乳	こまつな ほうれん草 にんじん	もやし しょうが ごぼう しめじ 長ねぎ バナナ	米 砂糖 片栗粉	ごま油	622	25.3
2	金	○	ごはん	手作りメンチカツ きんぴらごぼう えのきのみそ汁	豚肉 たまご さつま揚げ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ ごぼう えのきたけ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	油サラダ油 白ごま ごま油	685	27.5
成田市産のとうもろこし			麦ごはん	たこ天 ゆでとうもろこし じゃがいものカレーそぼろに カルてつヨーグルト	豚肉 たこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん	玉ねぎ とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉	サラダ油	667	26.1
5	月	○	麦ごはん	ししゃものごまフライ ポパイサラダ 手作りまっちゃんむしパン	豚肉 かつお節	牛乳 ちりめん ししゃも	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ もやし	うどん 小麦粉 小豆	サラダ油 白ごま	718	38.1
七夕献立です			ごはん	ほしがたハンバーグ えだまめサラダ つみれ汁 七夕デザート	豚肉 ハム 豆腐 いわしつみれ	牛乳	にんじん こまつな	えのきたけ 干しいたけ きゅうり コーン 枝豆 ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖	サラダ油	633	24.5
7	水	○	ごはん	さけのレモンバターやき ひじきごもく おじゃがもち汁 わらびもち	鮭 ちくわ 大豆 豚肉	牛乳 ひじき	葉ねぎ にんじん さやいんげん こまつな	レモン汁 えのきたけ 玉ねぎ たけのこ 大根 長ねぎ ごぼう	米 砂糖 おじゃがもち	バター サラダ油	684	26.6
8	木	○	ごはん	ちばしゅうまい ちゅうかあえ マーボーなす	豚肉 ハム たまご	牛乳	にんじん なら	なす にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ きゅうり もやし	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	626	22.6
9	金	○	麦ごはん	ぶた肉ねぎだれやき きゅうりなんばんづけ かき玉汁 れいとうみかん	豚ロース たまご なると	牛乳	にんじん こまつな	長ねぎ しょうが にんにく きゅうり 干しいたけ 玉ねぎ みかん	米 麦 片栗粉	ごま油 白ごま	688	28.5
12	月	○	麦ごはん	夏やさいかレー あつやきたまご オクラのおひたし	豚肉 たまご かつお節	牛乳 チーズ	かぼちゃ トマト オクラ	にんにく しょうが 玉ねぎ スッキーニ なす	米 小麦粉	サラダ油 バター	632	25.2
13	火	○	ごはん	さばおろしに ばいせんごまあえ 五目汁 かみかみ大豆	さば 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳	チンゲン菜 にんじん こまつな	もやし キャベツ 大根	米 里芋	白ごま	679	27.1
14	水	○	ごはん	手作りハンバーグ わかめサラダ やさいスープ	牛肉 豚肉 大豆 たまご	牛乳 わかめ	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ 干しいたけ えのきたけ コーン	米 パン粉 砂糖	バター ごま油 白ごま	636	27.3
15	木	○	ごはん	スロッピー・ジョー（ぐ） コーンサラダ フライドポテト プチトマト 2こ	牛肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ セロリ マツタケ コーン キャベツ きゅうり	丸パン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 バター サラダ油	660	25.9
16	金	○	セルフサンド （チーズ）	あじフライ かぼちゃのもの とん汁 れいとうパイン	あじ 豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	ごぼう 長ねぎ 大根 パインアップル	米 麦 砂糖 里芋	サラダ油	652	24.5
19	月	○	麦ごはん								660	26.9
給食回数 13 回					学校給食 摂取基準 （4年）		熱量： 650kcal たんぱく質： 24.0g(範囲21.1~32.5g) 脂質： 19.5g(範囲14.4~21.7g) 食塩相当量： 2.0g以下		月平均		660	26.9
※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。											20.3	2.4

★5日は成田市産の新鮮なとうもろこしをのうかさからとどけていただきます。
公津小学校の1・2・3年生に皮むきをしてもらい、給食につかいます。
★9月の給食は、2日（木）からスタートします。

