

令和4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		1人1日 - (kcal)									
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)									
											脂質(g)									
											食塩相当量(g)									
1	金	○	はちみつパン (はちみつマーガリン)	たれ付きにくだんご こまつなのガーリックソテー オニオンスープ	肉だんご ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	こまつな にんじん パセリ	にんにく もやし コーン 玉ねぎ	はちみつパン	オリーブ油 サラダ油 マーガリン	610 18.3 22.9 2.4									
4	月	○	むぎごはん	ホイコーロー ちゅうかあえ ちゅうか玉子スープ メロン	豚肉 たまご	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 干しいただけ メロン	米 むぎ 砂糖 片栗粉 マロニー	サラダ油 ごま油 白ごま	632 25.2 17.0 2.2									
成田産とうもろこし			ごはん	あじフライ 成田産ゆでとうもろこし とんじる かみかみ大豆	あじ 豚肉 豆腐 大豆	牛乳	にんじん	ごぼう 長ねぎ 大根 とうもろこし	米	サラダ油	644 27.6 18.3 2.2									
5	火	○																		
6	水	○									むぎごはん	手作りとうふハンバーグ さやいんげんのごまあえ 五目汁	豆腐 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	玉ねぎ 大根	米 むぎ パン粉 砂糖 里芋	白ごま マヨネーズ	656 29.5 19.2 2.1	
たなばたこんだて											ちらしずし (のり)	さばのしおやき のりマヨあえ そうめん汁 たなばたゼリー	油揚げ たまご さば かまぼこ	のり 牛乳	にんじん ほうれん草	干しいただけ えだまめ キャベツ れんこん えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 そうめん	白ごま マヨネーズ	643 24.0 20.2 2.1	
7	木	○																		
8	金	○	チャーめん	ポークしゅうまい もやしとコーンのおひたし チャーめん (ぐ)	豚肉 えび いか うずら卵	牛乳	にんじん	もやし コーン しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 白菜 きくらげ	チャーめん 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま サラダ油									639 29.2 32.4 2.3	
11	月	○	むぎごはん	なつやさいカレー コーンサラダ れいとうみかん	豚肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ ブルークリーニ なす コーン みかん キャベツ きゅうり	米 むぎ 小むぎ粉 砂糖	サラダ油 バター									654 20.3 18.5 1.9	
12	火	○	やきぶた チャーハン	肉まん れんこんサラダ フルーツあんじん	やきぶた たまご ハム	牛乳	ピーマン にんじん	にんにく 長ねぎ 干しいただけ 桃缶 れんこん きゅうり キャベツ みかん缶	米 むぎ 砂糖	サラダ油 ごま油	662 20.4 17.4 2.4									
13	水	○	ごはん	さけのちゃんちゃんやき かぼちゃのにも こまつなのみそ汁	さけ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖	バター	632 24.6 19.9 2.2									
14	木	○	ごはん	手作りえだまめコロッケ わかめサラダ なつやさいのみそ汁	豚肉 たまご 生揚げ	牛乳 チーズ わかめ	かぼちゃ オクラ	玉ねぎ えだまめ きゅうり キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	サラダ油 ごま油 白ごま	688 24.1 19.7 2.6									
15	金	○	メープル トースト	ほきのレモンふうみやき ブロッコリーサラダ フルーツポンチ	たまご ほき	牛乳	ブロッコリー にんじん	桃缶 みかん缶 パイン缶	食パン メープルシロップ 砂糖 小むぎ粉 マカロニ	マーガリン アーモンド サラダ油	630 23.3 21.8 1.7									
19	火	○	むぎごはん	マーボーなす きゅうりなんばんづけ セレクトシャーベット	豚肉 大豆	牛乳	にんじん にら	きゅうり にんにく しょうが 干しいただけ なす たけのこ 長ねぎ	米 むぎ 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	655 19.6 16.5 2.1									
給食回数 12 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	647 23.8 20.3 2.2								
※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。																				

- ★5日は成田市産の新鮮なとうもろこしをのうかさんからとどけていただきます。
公津小学校の5・6年生に皮むきしてもらい、給食につかいます。
- ★19日はセレクト給食です。メロンシャーベットか、ももシャーベットをそれぞれセレクトします。
- ★9月の給食は、2日（金）からスタートします。

