

令和元年7月分 学校給食献立表

月	火	水	木	金
1 ごはん ぎゅうにゅう あつあげの ちゅうかに あつあげ 30 赤 うずらたまご 20 赤 ぶたにく 15 赤 キャベツ 40 緑 たけのこ 10 緑 にんじん 10 緑 つちしょうが 0.5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 さとう、しょうゆ しお、こしょう、でんぶん ぶた・とりからスープ いか 50 赤 さとう、しょうゆ、カレー 15 赤 ちゅうかサラダ こんにやくかんてん 0.5 黄 チンゲンサイ 30 緑 にんじん 5 緑 す、さとう、しょうゆ ごまあぶら うめひじき ふりかけ ひじき 0.7 赤 かこうだいず 0.7 赤 ばいにく 0.7 緑 さとう、しょうゆ エネルギー kcal 551 たんぱく質 g 28.4 しじつ g 15.4	2 なかよしパン ぎゅうにゅう トマトに ピーンズサラダ ぎゅうにく 20 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 しめじ 5 緑 トマト 10 緑 セロリ 3 緑 しお、こしょう、さとう す くだもの りんご(缶) 1切 緑 エネルギー kcal 632 たんぱく質 g 23.5 しじつ g 20.4	3 ごはん ぎゅうにゅう なすのみそしる とりささみの うめしそフライ あぶらあげ 5 赤 なす 30 緑 たまねぎ 20 緑 あおねぎ 5 緑 しろ、あかみそ 9 赤 けずりぶし 2 きりぼし だいこんのもの あぶらあげ 5 赤 ひらてん 5 赤 きりぼしだいこん 5 緑 にんじん 5 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし エネルギー kcal 588 たんぱく質 g 25.8 しじつ g 15.9	4 とうもろこしごはん ぎゅうにゅう かんとくに やきししゃも とりにく 10 赤 あつあげ 30 赤 ちくわ 10 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 20 緑 こんにやく 20 さとう、しょうゆ こもちししゃも 1尾 赤 こまつなの にびたし あぶらあげ 5 赤 こまつな 45 緑 しょうゆ、さとう けずりぶし きゅうりの びりからあえ きゅうり 25 緑 しろごま 1 黄 しお、さとう、しょうゆ ごまあぶら、トウバンジャン エネルギー kcal 569 たんぱく質 g 21.8 しじつ g 15.3	5 ベビーパン ぎゅうにゅう なすの ミートスパゲッティ ぎゅうミンチ 7 赤 ぶたミンチ 7 赤 ひきわりだいず 7 赤 スパゲッティ 40 黄 なす 30 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 グリーンピース 5 緑 トマト 5 緑 トマトケチャップ 8 ホーケル 2 ウスターソース しお、こしょう、にんにく しょうゆ、とりからスープ オリブオイル めんは、別の 食缶に入っ ています。 オムレツ オムレツ 1コ(50) 赤 ポテトサラダ じゃがいも 25 黄 きゅうり 5 緑 マヨネーズ クラス1~2本 黄 エネルギー kcal 673 たんぱく質 g 28.9 しじつ g 22.2

8 ごはん ぎゅうにゅう たなばたじる はものてんぶら とりにく 10 赤 かまぼこ 8 赤 あぶらあげ 10 赤 そうめん 7 黄 にんじん 10 緑 オクラ 5 緑 しめじ 5 緑 けずりぶし、だしこんぶ しお、しょうゆ てづくりこんぶ ふりかけ けずりぶし 2 赤 だしこんぶ 0.5 赤 しろごま 0.5 黄 さとう、しょうゆ エネルギー kcal 619 たんぱく質 g 27.5 しじつ g 16.9	9 パーガーパン ぎゅうにゅう とうがんスープ いわしバーグ (セルフパーガー) ベーコン 10 赤 とうがん 30 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 5 緑 えだまめ 5 緑 ホールコーン 5 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりからスープ 献立 コンテスト かぼちゃの にも かぼちゃ 45 緑 けずりぶし さとう、しょうゆ エネルギー kcal 628 たんぱく質 g 24.6 しじつ g 20.5	10 ごはん ぎゅうにゅう たにんどんぶり ゴーヤのかきあげ ぎゅうにく 25 赤 たまご 30 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 10 緑 ほししいたけ 0.5 緑 つちしょうが 0.3 緑 しょうゆ、さとう けずりぶし なすのいために ぶたにく 10 赤 なす 40 緑 ピーマン 5 緑 あかみそ 1.5 赤 さとう、しょうゆ ごまあぶら エネルギー kcal 632 たんぱく質 g 26.3 しじつ g 21.0	11 ごはん ぎゅうにゅう ごまみそに ぶたにくの スダナやき とりにく 10 赤 あつあげ 30 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 20 緑 さいいんげん 5 緑 こんにやく 20 しろ、あかみそ 6 赤 しろごま 2 黄 さとう、しょうゆ あさりのつくだに あさり 12 赤 つちしょうが 0.3 緑 しょうゆ、さとう エネルギー kcal 573 たんぱく質 g 27.7 しじつ g 14.1	12 コッペパン ぎゅうにゅう コーンスープ ローストウイナー ベーコン 7 赤 クリームコーン 35 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.3 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 チーズ 2.5 赤 なまクリーム 1 赤 しお、こしょう、でんぶん とりからスープ フランクフルト 1本 赤 やさいサラダ キャベツ 25 緑 きゅうり 15 緑 あかピーマン 5 緑 ドレッシング クラス1本 エネルギー kcal 672 たんぱく質 g 24.4 しじつ g 29.8
---	---	---	---	--

栄養三色

赤※たんぱく質・ミネラル
からだをつくる
《乳・肉・魚・豆類・海藻類》

緑※ビタミン・ミネラル
からだの調子をととのえる
《野菜・果物・きのこ》

黄※脂肪・炭水化物
力や熱になる
《穀類・いも類・油脂・砂糖》

16 こくとうパン ぎゅうにゅう はるさめスープ とりにくの あまずづけ ぶたにく 10 赤 はるさめ 5 黄 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 5 緑 えのきたけ 5 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりからスープ とりにくの あまずづけ しょうゆ、さとう、す でんぶん レモンじる ナムル こまつな 20 緑 だいずもやし 20 緑 にんじん 5 緑 しろごま 1 黄 しょうゆ、さとう ごまあぶら エネルギー kcal 599 たんぱく質 g 27.9 しじつ g 18.0	17 ごはん ぎゅうにゅう とうふのみそしる さばのしょうがに とうふ 30 赤 あぶらあげ 5 赤 わかめ 2 赤 たまねぎ 20 緑 こまつな 10 緑 えのきたけ 5 緑 しろ、あかみそ 9 赤 けずりぶし てづくりふりかけ けずりぶし 2 赤 しろごま 1 黄 しょうゆ、さとう さばのしょうがに さば 1切(50) 赤 つちしょうが 1 緑 しょうゆ、さとう チンゲンサイの ひたし チンゲンサイ 30 緑 きりぼしだいこん 4 緑 はなかつお 赤 クラス2~4袋 こんぶパウダー さとう、しょうゆ エネルギー kcal 595 たんぱく質 g 26.4 しじつ g 18.2	18 ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃカレー ごぼうサラダ ぎゅうにく 30 赤 かぼちゃ 40 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 フルンビュレー 2 緑 カレー 12 トマトケチャップ 3 しょうゆ とりからスープ ごぼう 25 緑 こまつな 15 緑 にんじん 5 緑 しろごま 1 黄 ドレッシング クラス1本 しょうゆ、さとう ごまあぶら くだもの れいとうみかん 1コ 緑 あじつけじゃこ あじつけじゃこ1袋 エネルギー kcal 652 たんぱく質 g 23.5 しじつ g 17.4
---	---	--

夏休み中は生活のリズムがくずれがちです。

「早寝・早起き・朝ごはん」をこころがけ、暑い夏を乗り切りましょう!

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミ			食物繊維 g	
								A μg	B1 mg	B2mg	Cmg	
7月分の平均	614	25.9(16.9%)	18.9(27.7%)	2.3	352	93	3.3	282	0.64	0.59	27	4.3
文部科学省 摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

※7月1日から17日まで、ごはんを約11g(米5g)減量しています。(18日は通常通りです)

◎ 献立表に記された数量は、中学年(3・4年生)の分量です。
◎ やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
※ 玉ねぎ、ピーマン、赤味噌は全て、きゅうりは一部、河内長野でできたものを使う予定です。

平成30年度献立コンテスト

優秀作品を献立に取り入れました。

9日 土用の丑の日の献立

- ・とうがんのスープ
- ・うなぎのかば焼き風味のいわしハンバーグ
- ・かぼちゃときゅうりのサラダ
- ・すいか・コッペパン

一部を変更して実施します。

平成31年度(令和元年度)学校給食日程表(小学校)

4月							5月							6月							7月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7
始	始	始	始	始	始	始	祝	休	祝	休	祝	休	祝	祝	休	祝	休	祝	休	祝	祝	休	祝	休	祝	休	祝
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	7	8	9	10	11	12	13
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	14	15	16	17	18	19	20
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
28	29	30					26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29	21	22	23	24	25	26	27	
祝	休						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	