

からだにおいばかたをしよう

- ・おいしく食べよう
- ・よくかんで食べよう
- ・ごはんとおかずはこうごうに食べよう



# 令和2年7月分予定献立表

(小学校用)



みどり市大間々学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料名						みどり市産	栄養価			
			からだをつくる (あか)		からだのちようしをととのえる (みどり)		エネルギーになる (きいろ)			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
1	水	ブランコッペ牛乳 ブラウンシチュー カラフルサラダ ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 こなミルク ヨーグルト	にんじん パプリカ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン にんにく	パン こむぎこ じゃがいも	あぶら	634	23.5	21.2	2.8	
2	木	ごはん牛乳 たこめしのぐ ししゃもフライ(2本・ソース) みそけんちんじる	たこ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん	ごぼう えだまめ だいこん ながねぎ	ごはん さとう じゃがいも パンコ	あぶら ごまあぶら	670	27.2	22.3	2.3	
3	金	こめっこばん牛乳 ウインナー やきそば フルーツしらたま	ぶたにく ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし もも パイン	パン やきそば しらたまだんご	あぶら	628	25.4	18.7	2.2	
6	月	ごはん牛乳 マーボーどうふ はるさめサラダ れいとうみかん	ぶたにくとりにく どうふ みそ	牛乳	にんじん	ながねぎキャベツ たまねぎ しょうが もやし きゅうり れいとうみかん	ごはん でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	649	22.8	17.9	2.2	
7	火	ごはん牛乳 さばのみそに きりぼしだいこんのいために たなぼたぞうめんじる(えびだんごいり)	さば みそ きつまあげ えびだんご	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん ながねぎえのきたけ	ごはん さとう そうめん	あぶら	657	24.6	20.4	2.9	
8	水	ロールパン牛乳 オムレツのミートソースソースかけ 豚しがたマカロニスーズ☆ とうにゅうプリン	たまご ぶたにく だいや ベーコン とうにゅう	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ	パン こむぎこ こめマカロニ じゃがいも さとう	あぶら	762	26.8	30.3	2.8	
9	木	ごはん牛乳 だいやいりドライカレー レタスとたまごのスープ おうとうハーブ	だいやとりにく たまご	牛乳 こなミルク	にんじん ピーマン	にんにくしょうが ごぼう たまねぎ レタス もも	ごはん こむぎこ でんぶん	あぶら	693	26.7	21.8	2.3	
10	金	くろしよくパン牛乳 かぼちゃひきにくフライ チーズサラダ ラビオリトマトスープ	ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	パン パンコ ラビオリのかわ じゃがいも	あぶら	670	25.0	23.4	2.6	
13	月	ごはん牛乳 やきぎょうざ(2こ・㊦3こ・しょうゆ) ゴーヤチャンプルー【沖縄県の郷土料理】 冬瓜(とうがん)のスープ	ぶたにくとりにく とうふ たまご	牛乳	にんじん にら	ゴーヤもやししょうが とうがん たまねぎ キャベツ	ごはん はるさめ ぎょうざのかわ パンコ でんぶん	あぶら ごまあぶら	618	23.0	18.6	2.2	
14	火	ごはん牛乳 みどもスのたまごやき♡ しんじゃがのそぼろに しおこんぶあえ	たまご ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも ごま	あぶら	646	23.0	16.9	1.7	
15	水	(スパゲッティ)牛乳㊦300cc スパゲッティシチリアふう こまつなサラダ チョコクレープ	ぶたにく ツナ ベーコン とうにゅう	牛乳	にんじん トマト ピーマン こまつな	なす たまねぎ キャベツ レモン	スパゲッティ こめこさとう オリーブゆ	あぶら	601	22.1	23.2	2.2	
16	木	むぎごはん牛乳 なつやすまいカレー えだまめコーン すいか	ぶたにく	牛乳 こなミルク	にんじん かぼちゃ	たまねぎ りんご なす えだまめ コーン すいか スズキキニ	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら	791	27.8	22.1	2.6	
17	金	パーカーハウス牛乳 クリスピーチキン ジャーマンポテト やさしいスープ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく	パン こむぎこ じゃがいも マーガリン	あぶら	623	20.9	25.7	2.5	
20	月	ごはん牛乳 しゅうまい(2こ・㊦3こ・しょうゆ) ぶたキムチいため もずくのスープ【沖縄県の郷土料理】	ぶたにく みそ かまぼこ	牛乳 もずく	にんじん にら ピーマン チンゲンサイ	キャベツ しいたけ にんにく えのきたけ ながねぎはくさい たまねぎ	ごはん さとう しゅうまいのかわ でんぶん	あぶら ごまあぶら	591	22.7	17.8	1.9	
21	火	ごはん牛乳 いわしのかぼやき とうふのみそじる えだまめときゅうりのあさづけ	いわし とうふ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり えだまめ だいこん たまねぎ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	628	25.3	20.9	2.2	
22	水	ロールパン牛乳 チキンのトマトに キャベツとコーンのサラダ こざかな	とりにく	牛乳 チーズ こざかな	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり もやし	パン さとう	あぶら	643	28.6	27.7	2.2	
27	月	ごはん牛乳 あじフライ(ソース) ひじきのいために とんじる	あじ とうふ みそ だいや ぶたにく きつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ながねぎ しいたけ えだまめ	ごはん さとう じゃがいも パンコ	あぶら	652	26.6	19.8	2.3	
28	火	ごはん牛乳 ハヤシライス こんにやくサラダ	ぶたにく	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ グリンピース コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	ごはん こむぎこ じゃがいも マーガリン	あぶら	684	21.5	19.5	2.7	
29	水	まるパンよこぎり牛乳 ハンバーグトマトソース ABCスープ れいとうパイン	とりにく ぶたにく うずらたまご	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ しょうが れいとうパイン	パン マカロニ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	651	25.6	23.3	2.5	
30	木	ごはん牛乳 にくだんごのあんかけ(2こ・㊦3こ) はっぼうさい アセロラミニゼリー(2こ)	とりにく ぶたにく うずらたまご なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しょうが アセロラ	ごはん さとう パンコ でんぶん	あぶら ごまあぶら	643	26.0	18.7	2.2	
31	金	(スパゲッティ)牛乳㊦300cc なつやすまいスパゲッティ ツナサラダ とうにゅうプリンタルト	ベーコン ツナ とうにゅう	牛乳	にんじん ピーマン トマト	しめじ にんにく たまねぎ スズキキニ なす キャベツ きゅうり	スパゲッティ さとう こめこ オリーブゆ マーガリン	あぶら	569	20.3	22.2	1.8	

旬のおいしい食べ物? 地産地消ってなに?

☆材料入荷の都合により、多少の献立変更はご了承ください。 ◎は、中学校のみでるものです。

なす・スズキキニ・とうがん・トマト・きゅうり・かぼちゃ・ピーマン・えだまめ・すいかなど

地元でとれた農産物を地元で消費することです。そのことが地域の農業を支え地域の環境や伝統文化を守ることにつながるという運動です。

笠懸産トマトケチャップ使用 ◎ 今月の地産野菜 きゅうり なす

平均	653	24.5	21.5	2.3
基準値	650	21.1 ~32.5	14.4 ~21.7	2.0 未満