

令和 2年

7月 給食予定献立表(3つの食品群)

はつしば学園小学校

日	曜	昼 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	水	黒糖ロールパン マスタードチキン ブロッコリーとレンコンのサラダ ミネストローネ 牛乳	鶏もも肉 ハム ベーコン 牛乳	黒糖ロールパン 片栗粉,植物油 じゃが芋,ペンネ 植物油,砂糖	れんこん,ブロッコリー,スイートコーン 人参,たまねぎ,トマト,パセリ
2	木	米飯 豚肉となすの炒め煮 チンゲンサイの中華和え(酢) 中華コンスープ もものゼリー	豚肩ロース 鶏もも肉	精白米 こんにゃく,植物油,砂糖 ごま油,煎白胡麻,砂糖 植物油 もものゼリー	なす,人参,たまねぎ チンゲン菜,緑豆もやし,人参 たまねぎ,スイートコーン,パセリ
3	金	米飯 カレーから揚げ ちくわとキャベツの和え物 すまし汁(豆腐・わかめ) りんごゼリー	かれいから揚げ 竹輪 豆腐	精白米 植物油 りんごゼリー	キャベツ,きゅうり たまねぎ,わかめ
6	月	米飯 さわらの照焼き しゃきしゃきサラダ みそ汁(豆腐・ワカメ) 鶏そぼろ	さわら ライトツナ油漬フレーク 豆腐,無添加あわせ味噌 鶏そぼろ	精白米 砂糖,片栗粉	しょうが 千切大根,れんこん,スイートコーン 小松菜 たまねぎ,わかめ
7	火	ひじきご飯 ホイコーロー きゅうりともやしの酢の物 タンホータン はちみつレモンゼリー	しらす 豚肩ロース 無添加あわせ味噌 豚もも肉,鶏卵	精白米 植物油,砂糖,片栗粉 砂糖 植物油,片栗粉 はちみつレモンゼリー	芽ひじき 人参,キャベツ,青ピーマン きゅうり,緑豆もやし,わかめ たけのこ,人参,干しいたけ
8	水	ナン ドライカレー マカロニサラダ オニオンスープ 牛乳	豚肩ロース ハム 牛乳	精白米 植物油 マカロニ 植物油	たまねぎ,人参,しょうが きゅうり,人参 たまねぎ,人参,パセリ
9	木	米飯 鶏肉のバーベキューソースかけ キャベツの磯和え 白菜スープ 豆乳プリン	鶏もも肉 鶏もも肉	精白米 砂糖,片栗粉 植物油 とろけるプリン(豆乳)	白ねぎ,しょうが キャベツ,きゅうり,わかめ 人参,白菜,緑豆もやし,たまねぎ
10	金	米飯 豚肉のブルコギ風 ブロッコリーのおかか和え 豚汁(にんじん・ごぼう・里芋) 日向夏ゼリー	豚肩ロース 無添加あわせ味噌 かつお節 豚もも肉,油揚げ 無添加あわせ味噌	精白米 植物油,砂糖,煎白胡麻 さといも,こんにゃく 日向夏ゼリー	人参,たまねぎ,青ピーマン,しょうが ブロッコリー,スイートコーン 人参,大根,ごぼう
13	月	米飯 中華丼(風) ちくわの磯辺揚げ 根菜汁 ぶどうゼリー	豚もも肉,うずら卵 竹輪 鶏もも肉,油揚げ	精白米 植物油,片栗粉,ごま油 てんぷら粉,植物油 さといも,片栗粉 ぶどうゼリー	白菜,しょうが,人参,たまねぎ あおのり 人参,大根,ごぼう
14	火	梅ご飯 サバの塩焼き ナムル みそ汁(人参・じゃが芋) ひじきの佃煮	さば 油揚げ,無添加あわせ味噌	精白米 煎白胡麻 ,ごま油,砂糖 じゃが芋	カリカリ梅 緑豆もやし,にら,人参 人参,たまねぎ ひじきの佃煮
15	水	ロールパン ハンバーグ(ケチャップソース) マセドアンサラダ イタリアンスープ 牛乳	ハンバーグ ハム,大豆 ベーコン 牛乳	ロールパン 植物油,砂糖,片栗粉 じゃが芋 ペンネ,植物油	たまねぎ 人参,きゅうり,キャベツ たまねぎ,トマト,人参,パセリ
16	木	米飯 豚肉のカレー粉炒め インゲンともやしのゴマ和え わかめ汁 紫いもチップス	豚肩ロース チキンささみ水煮 かまぼこ	精白米 植物油,砂糖 煎白胡麻 ,砂糖 紫いもチップス	キャベツ,たまねぎ,人参 インゲンカット ,緑豆もやし わかめ,たまねぎ
17	金	五目ご飯 すき焼きコロッケ キャベツとわかめのさっぱりサラダ チンゲンサイスープ りんごゼリー	鶏むね肉	精白米,炊き込み五目釜飯 すき焼きコロッケ 植物油 砂糖 片栗粉 りんごゼリー	キャベツ,きゅうり,スイートコーン,わかめ,レモン果汁 たまねぎ,チンゲンサイ,人参
20	月	米飯 チキンカツ ひじきの炒め煮 豆腐スープ 日向夏ゼリー	チキンカツ 豚肩ロース 鶏むね肉,豆腐	精白米 植物油 こんにゃく,植物油,砂糖 日向夏ゼリー	芽ひじき,人参,たまねぎ 干しいたけ
21	火	米飯 ビビンバ丼(風) チキンナゲット さつまいものみそ汁 型抜きチーズ	豚肩ロース チキンナゲット 油揚げ,無添加あわせ味噌 チーズ	精白米 植物油,砂糖,ごま油 植物油 さつま芋	人参,たまねぎ,大豆もやし ほうれん草 たまねぎ
22	水	イエローロールパン ロースカツ ゴマドレサラダ コンソメカレースープ 牛乳	とんかつ ライトツナ油漬フレーク 牛乳	イエローロールパン 植物油 胡麻ドレッシング	人参,キャベツ,きゅうり,たまねぎ 緑豆もやし,人参,パセリ
27	月	米飯 赤魚の照焼き ブロッコリーとささみのサラダ さつま汁 チョコプリン(豆乳)	赤魚 チキンささみ水煮 鶏もも肉 無添加あわせ味噌	精白米 砂糖,片栗粉 こんにゃく,さつま芋 チョコプリン(豆乳)	しょうが ブロッコリー,スイートコーン 大根,人参,ごぼう
28	火	米飯 中華風蒸し鶏 イタリアンサラダ わかめスープ 青りんごゼリー	鶏もも肉 ハム 鶏むね肉,豆腐	精白米 片栗粉 植物油 青りんごゼリー	緑豆もやし,人参,干しいたけ,しょうが きゅうり,キャベツ,たまねぎ 人参,たまねぎ,わかめ
29	水	丸ロール 鶏肉のから揚げ ハムサラダ コンソメ野菜スープ 牛乳	鶏もも肉 ハム 牛乳	丸ロール 片栗粉,植物油 じゃが芋,植物油	しょうが キャベツ,きゅうり,人参,スイートコーン 人参,たまねぎ,キャベツ,パセリ

30	木	米飯 ポークソテー ごぼうと豆のサラダ 五目みそ汁 カルシウムヨーグルト	豚肩ロース ビーンズミックス ライトツナ油漬フレーク 豚もも肉 無添加あわせ味噌 ヨーグルト	精白米 植物油,砂糖 胡麻ドレッシング さつまいも,こんにゃく	人参,たまねぎ,キャベツ,緑豆もやし,しょうが ごぼう,きゅうり 人参,大根,ごぼう
31	金	米飯 チンジャオロース 千切野菜とツナのサワー漬け 中華スープ 味付小魚(ごま無)	豚肩ロース ライトツナ油漬フレーク 鶏むね肉 味付小魚(ごま無)	精白米 片栗粉,植物油,砂糖 砂糖,植物油 植物油	青ピーマン,たけのこ,たまねぎ,しょうが 人参,きゅうり,大根 たまねぎ,人参

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
667 kcal	24.2 g	18.4 g	205 mg	3.0 mg	0.31 mg	0.22 mg	28 mg