



# 7・8月 給食こんだてよてい表

まいつき 19日は 食育の日!!



神崎市学校給食共同調理場  
小学校

日	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 ほか	ギ ー ネ ル kcal	く た し ん つ ば g	し し つ g		
	主 食	お か ず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品							
3	むぎごはん	まーぼーはるさめ きくらげのサラダ	だいずミート あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが	にんにく しいたけ	たまねぎ たけのこ	せいはいまい さとう	ごまあぶら	塩 鶏がらスープ	554	20.5	17.8	
4	やきにくチャーハン (むぎごはん)	コーンサラダ ポトフ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はねぎ にんじん	えだまめ しょうが	せいはいまい さとう	あぶら	醤油 酒	571	18.9	14.2	
5	ごはん	ちくわのカレーあげ おかかあえ かきたまじる	ちくわ かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	たまねぎ きくらげ	せいはいまい はくりきこ	あぶら	カレー粉 醤油	605	22.8	17.3	
6	ごはん	さかなのりんごソースかけ コーンスローサラダ コーンスープ	さば とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しょうが りんご	ピーチ たまねぎ	せいはいまい さとう	あぶら	塩 しょう油	672	24.5	24.5	
7	むぎごはん <b>たなぼた★</b>	ほしのハンバーグ ごまつなのソテー うおそうめんのすましじる おぼしぎませりー	ほしがたハンバーグ うおそうめん	ぎゅうにゅう	トマト ごまつな	ピーチ にんじん	たまねぎ とうもろこし	せいはいまい さとう	あぶら	ケチャップ 白ワイン	613	20.5	15.0	
10	そぼろちらし (むぎごはん)	ごもくうどん ごまあえ パリッシュ	ぶたひきにく とりにく	のり わかめ	さいやいんげん はねぎ	にんじん にんじん	たくあん しめじ	せいはいまい さとう	ごまあぶら	酢 塩	585	24.0	16.8	
11	ごはん	タンドリーチキン こんぶサラダ トマトスープ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	ヨーグルト こんぶ	トマト ごまつな	ピーチ にんじん	せいはいまい さとう	あぶら	塩 ケチャップ	599	27.8	16.7	
12	ルーローハン (むぎごはん)	はるさめサラダ だいこんスープ	ぶたにく とりさきみ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが キャベツ	にんにく きくらげ	せいはいまい かたくりこ	ごまあぶら	酒 醤油	595	25.6	17.1	
13	ごはん	あじのからあげ ピーマンとこんにやくのいためもの かしわじる	あじ こおりとうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン ごまつな	さいやいんげん にんじん	たまねぎ えのき	せいはいまい かたくりこ	あぶら	塩 しょう油	578	25.6	16.0	
14	コッペパン <b>おたのしみ デザートのみ</b>	ケバブふう マヨネーズサラダ コンソメスープ ヨーグルトふうみクレープ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	にんにく えだまめ	たまねぎ だいこん	せいはいまい さとう	あぶら	醤油 塩	678	30.2	31.9	
17	うみのひ													
18	ごはん <b>かむかむのみ</b>	いわしのおかかに きんぴらごぼう とうにゅうみそじる	いわしのおかかに とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	さいやいんげん キャベツ	ごぼう たまねぎ	せいはいまい ごまあぶら	あぶら	醤油 みりん	578	24.2	15.6	
19	なつやさいカレー (むぎごはん) <b>おたのしみ デザートのみ</b>	<b>かんざきしょうくのひ</b> ごまつなのサラダ あおりんごせりー	ぶたにく いんげん	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト	にんにく なす	しょうが りんご	せいはいまい じゃがいも	あぶら	塩 しょう油	532	21.8	18.6	
※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。											今月の平均	597	23.9	18.5
基準値は8~9歳(3.4年生)の場合の値											基準値	650	26.8	18.0



まいつき 19日は 食育の日!!

日	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 ほか	ギ ー ネ ル kcal	く た し ん つ ば g	し し つ g		
	主 食	お か ず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品							
28	なすとひきにく のカレー (むぎごはん)	やさしいサラダ	だいずミート とりひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく なす	しょうが りんご	せいはいまい じゃがいも	あぶら	塩 しょう油	640	22.9	20.2	
29	むぎごはん <b>おたのしみ デザートのみ</b>	どりのからあげ やさしいため みそじる ももせりー	どりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	キャベツ もやし	しょうが たまねぎ	せいはいまい かたくりこ	あぶら	塩 しょう油	679	25.6	24.3	
30	ごはん	いわしのうめに からしあえ げんちんじる	いわしのうめに ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	もやし きゅうり	さとう	せいはいまい さとう	あぶら	醤油 酢	567	23.5	14.9	
31	チキンライス (むぎごはん)	野菜スープ フルーツミックス	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	トマト キャベツ	とうもろこし たまねぎ	せいはいまい さとう	あぶら	塩 しょう油	551	20.0	15.1	
※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。											今月の平均	609	23.0	18.6
基準値は8~9歳(3.4年生)の場合の値											基準値	650	26.8	18.0