



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 曜	献立名			赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 その他	ギ ー	エ ネ ル	く た し ん つ ば	し し つ	
	主 食	ぎ ょう に ゆう	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			kcal	g	g		
火	1 ごはん	○	さかなのりんごソースかけ	さば	ぎゅうにゆう		しょうが りんごピューレ たまねぎ	せいはくまい きょうかまい	かたくりこ さとう	あぶら	691	24.1	25.0		
			コールスローサラダ			キャベツ えだまめ きゅうり		さとう	マヨネーズ(たまごなし)						
			コーンスープ	どうにゆう いんげんまめ	ぎゅうにゆう	にんじん	にんじん	あぶら	塩 こしょう 醤油 酒 酢						
水	2 ごはん	○	どりのからあげ	どりにく	ぎゅうにゆう		しょうが にんにく	せいはくまい きょうかまい	かたくりこ こむぎこ	あぶら	617	27.9	20.1		
			ごまあえ			もやし きゅうり		さとう	醤油						
			かきたまじる	たまご どうふ		たまねぎ えのき	かたくりこ	ごま	醤油 酒 塩 削り節 煮干						
木	3 むぎごはん	○	マーボーはるさめ	ぶたひきにく	ぎゅうにゆう		にんにく しょうが たまねぎ	せいはくまい きょうかまい むぎ	さとう	ごまあぶら	618	22.6	17.3		
			ちゅうかあえ	あかみそ みそ		しいたけ たけのこ	はるさめ かたくりこ	ごまあぶら	塩 こしょう 鶏ガラスープ コンソメ ワイン						
			フレッシュパイ	とりささみ		キャベツ きくらげ	さとう	ごまあぶら ごま	酒 醤油 豆板醤						
金	4 そばろちらし	○		ぶたひきにく だいずミート	ぎゅうにゆう	さやいんげん にんじん	たくあん	せいはくまい きょうかまい むぎ	さとう	ごまあぶら	551	20.4	15.9		
			からしあえ			もやし きゅうり	さとう		醤油 酢 練り辛子						
			とりだんごスープ	とりだんご	こまつな にんじん	はねぎ にんじん	はくさい たまねぎ ごぼう	ごまあぶら	醤油 塩 こしょう 鶏ガラスープ						
月	7 ごはん たなばた★	○	ほしがたハンバーグ	ほしがたハンバーグ	ぎゅうにゆう			せいはくまい きょうかまい	さとう		597	19.8	15.4		
			こまつなのいためもの			こまつな にんじん	もやし キャベツ	あぶら	ケチャップ ソース ワイン						
			すましじる	どうふ		はねぎ	えのき たまねぎ	塩 こしょう 酒 醤油							
火	8 ごはん かむかむのひ	○	おほしさまさんしよくゼリー		ぎゅうにゆう			おほしさまさんしよくゼリー			600	26.1	17.0		
			いわしのおかかに	いわしおかかに				こんにやく さとう	ごま ごまあぶら	醤油 みりん 酒 塩					
			きんぴらごぼう	ぶたにく	にんじん さやいんげん	ごぼう	ごま ごまあぶら	削り節 煮干							
水	9 ルーローハン (むぎごはん)	○	どうにゆうみそじる	どうふ あぶらあげ どうにゆう みそ	ぎゅうにゆう	はねぎ	キャベツ たまねぎ	せいはくまい きょうかまい むぎ	さとう	ごまあぶら	589	25.5	16.9		
						しょうが にんにく	きょうかまい むぎ	ごまあぶら	酒 醤油 オイスターソース						
						たけのこ たまねぎ えのき	かたくりこ	ごまあぶら	酢 醤油 粒マスタード						
木	10 ごはん	○	はるさめサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゆう	チンゲンサイ	キャベツ きゅうり	せいはくまい きょうかまい むぎ	さとう	ごまあぶら	608	25.9	19.5		
			だいこんスープ	どりにく		にんじん はねぎ	だいこん きくらげ	ごまあぶら	鶏ガラスープ 醤油 酒 塩 こしょう						
金	11 やきにくチャーハン	○	わかめとツナのあえもの	どりにく こお豆腐	ぎゅうにゆう	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ	せいはくまい きょうかまい	じゃがいも こんにやく	あぶら	608	25.9	19.5		
				なまあげ		しいたけ		さとう	醤油 みりん 酒 塩						
			ツナ	わかめ	こまつな	キャベツ きゅうり	ごまあぶら	青じそドレッシング							
月	14 なつやさいカレー (むぎごはん)	○		ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん	りんごピューレ たまねぎ	せいはくまい きょうかまい むぎ	さとう	あぶら	557	19.1	18.5		
						さやいんげん	にんにく しょうが		醤油						
						こまつな	とうもろこし もやし きゅうり	イタリアンドレッシング	塩 こしょう ワイン 醤油 コンソメ						
火	15 とりとしおこんぶの まぜごはん	○	えのき たまねぎ キャベツ	にんにく しょうが たまねぎ	ぎゅうにゆう	かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ	せいはくまい きょうかまい むぎ	じゃがいも	あぶら	616	21.3	20.0		
				なす りんごピューレ		トマト		あぶら	塩 こしょう 醤油						
				キャベツ ごぼう きゅうり	きょうかまい むぎ	マヨネーズ(たまごなし)	ウスター カレールー								
水	16 ごはん かんざきしよくのひ	○	ケチャップ	どりにく だいずミート	しおこんぶ	にんじん	きゅうり もやし	せいはくまい きょうかまい むぎ	さとう	あぶら	550	23.4	17.4		
				あぶらあげ	ぎゅうにゆう	さやいんげん		あぶら	醤油						
				かつおぶし		ほうれんそう	えのき キャベツ たまねぎ ごぼう	あぶら	醤油 塩 こしょう 鶏ガラスープ						
木	17 コッペパン	○	にくだんごじる	にくだんご	ぎゅうにゆう	にんじん	えのき	あぶら			590	25.1	17.6		
木	コッペパン	○	さかなのからあげ	あじ	ぎゅうにゆう			せいはくまい きょうかまい	かたくりこ	あぶら	686	34.3	29.0		
			こまつなののりあえ		のり	こまつな にんじん	キャベツ もやし	ごまあぶら	塩 こしょう 醤油 酒						
			みそじる	あぶらあげ どうふ みそ	はねぎ	たまねぎ えのき	さとう	醤油 酢							
木	コッペパン	○	削り節 煮干		ぎゅうにゆう						686	34.3	29.0		
木	コッペパン	○	タンドリーチキン	どりにく	ぎゅうにゆう	トマトピューレ	たまねぎ にんにく しょうが	コッペパン	あぶら	塩 ケチャップ カレー粉	686	34.3	29.0		
			こんぶサラダ	ツナ	こんぶ	もやし キャベツ えだまめ	ごま わふうドレッシング	醤油							
			トマトスープ	だいず ぶたにく	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも マカロニ	ケチャップ 塩 醤油 鶏ガラスープ							
木	コッペパン	○	どうにゆうプリンタルト		ぎゅうにゆう			どうにゆうプリンタルト			686	34.3	29.0		
※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		605	24.3	19.2



まいつき 19日は 食育の日!!



日 曜	献立名			あか しよくひん 赤の食品		みどり しよくひん 緑の食品		きいろ しよくひん 黄色の食品		調味料 ほか	ギ ー	エ ネ ル	く た し ん つ ば	し し つ	
	しよく 主 食	ぎやう にゆう	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							
26 火	キーマカレー (おぎごはん)	○		だいずミート とりひきにく ぶたひきにく いんげんまめ だいず	ぎやうにゆう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	せいはいくまい きやうかまい おぎ	あぶら	塩 こしょう カレールー ケチャップ ソース 醤油	661	23.1	22.6		
27 水	ごはん	○	しおこんぶサラダ	かつおぶし	ぎやうにゆう	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし	せいはいくまい きやうかまい さとう	あぶら	塩 こしょう 酢	637	24.2	22.4		
28 木	ちゅうかごはん	○	しろみさかなフライ やさしいサラダ みそじる	しろみさかなフライ とりささみ	ぎやうにゆう	こまつな はねぎ	きゅうり キャベツ えだまめ たまねぎ	せいはいくまい きやうかまい おぎ さとう	あぶら わふうドレッシング	ソース ケチャップ 酒 削り節 煮干	567	20.5	15.6		
29 金	ごはん	○	ごもくちゅうかスープ フルーツヨーグルト	どりにく ヨーグルト	ぎやうにゆう	チンゲンサイ はねぎ	もやし たまねぎ きくらげ もも みかん バイン ナタデココ	せいはいくまい きやうかまい さとう かたくりこ こんにやく さとう	ごまあぶら あぶら ごま ごまあぶら ごまあぶら	醤油 鶏ガラスープ 塩 酒 こしょう 醤油 みりん 醤油 酒 みりん 醤油 塩 こしょう 鶏ガラスープ	633	22.6	23.9		
※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		625	22.6	21.1