



★17(金)・18日(土)・19日(日)は、佐賀県 食育の日です!★

7 月 給食こんだてよてい表

まいつき 19日は 食育の日!!



神埼市学校給食共同調理場 小学校

日	曜	献立名	あか しょうひん 赤の食品		みどり しょうひん 緑の食品		まひろ しょうひん 黄色の食品		調味料 ほか	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
			おみもに体をつくる食品	おみもに体の調子を整える食品	おみもにエネルギーのもとになる食品							
1	水	ごはん	さばのごまやき	さば	ぎゅうにゅう	ごぼう れんこん	ごま	醤油 酒 みりん	607	23.0	17.2	
2	木	シシリアンライス (むぎごはん)	あじつげにく	ぎゅうひきにく だいず	にんじん	たまねぎ にんにく	さとう かたくりこ	あぶら 醤油 みりん 酒 塩	737	23.0	25.2	
3	金	こくとうパン	スパゲティナポリタン	ベーコン チーズ	にんじん	たまねぎ えだまめ	アセロラゼリー	オリーブオイル	クチャップ こしょう 塩	571	22.5	19.6
6	月	ごはん	ぶたにくのかわりフライみかんソース	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな	キャベツ もやし	あぶら 醤油	652	27.6	17.0	
7	火	たなばたごはん	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり	はねぎ にんじん	たまねぎ	じゃがいも	煮干し 削り節	604	15.8	15.3
8	水	がむかひむぎごはん	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト	トマトピューレ	たまねぎ にんにく	しょうが	あぶら 塩	673	27.2	20.7
9	木	ごはん	しろうみぎかなのみそがらめ	メルルーサ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし キャベツ	あぶら 醤油	620	25.1	16.6	
10	金	ちゅうかどん (ごはん)	やきぎょうざ	ぎょうざ	ささみ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	758	30.3	23.0
13	月	むぎごはん	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	えのき	マッシュルーム	じゃがいも	ケチャップ 醤油 中濃ソース	595	19.4	11.5
14	火	そぼろちらし (むぎごはん) ごもくうどん	きざみのり	ぎゅうひきにく ぶたひきにく	やきのり	にんじん	えだまめ だいこん(たくあん)	さとう	ごまあぶら	626	27.2	17.2
15	水	ごはん	しおこんぶあえ	とりにく あぶらあげ	わかめ	はねぎ にんじん	しめじ	うどん	あぶら 塩	624	24.5	16.8
16	木	むぎごはん	あげざかなのりんごソースかけ	あかうお	ぎゅうにゅう	たまねぎ	りんごピューレ	かたくりこ さとう	あぶら	680	23.5	23.1
17	金	かんざししょうひ	なつやさいカレー (むぎごはん)	とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	トマト かぼちゃ	にんにく しょうが	たまねぎ	あぶら	718	20.8	22.9
20	月	ごはん	とりにくのねぎしおいため	とりにく	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	にんにく しょうが	ねぎ	あぶら	689	25.8	22.3
21	火	どようしのひ	ほしのコロケ	あなごかぼやき	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう	あぶら	708	24.8	23.5
22	水	むぎごはん	ぶたにくのガーリックやき	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく			あぶら	631	28.9	17.0
27	月	むぎごはん	かいそうサラダ	ささみ	かいそう	にんじん	こまつな	キャベツ もやし	あぶら	678	24.0	23.4
28	火	むぎごはん	なまあげのしせんふうに	なまあげ とりにく	あかみそ	にんじん	たまねぎ	ほししいたけ	あぶら	690	11.2	21.0
29	水	ぎゅうどん (むぎごはん)	おおかあえ	かつおぶし	いりどりやさいのおだんごじる	ミドラー	なまあげ	みそ	あぶら	752	29.9	26.9
30	木	しそひきごはん (むぎごはん)	あじフライ	あじフライ	ひじき	しそ	ほうれんそう	にんじん	あぶら	601	21.0	16.7
31	金	ごはん	ぶたにくとピーマンのいためもの	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン	きピーマン	たけのこ	あぶら	750	26.4	27.5

※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 654 24.0 19.2
基準値は8~9歳(3,4年生)の場合の値 640 24.0 19.6