

7・8月 給食こんだてよてい表

まいづき 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	赤い食品	緑の食品	黄色い食品	調味料	エネルギー						
月	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	カルボン酸						
1 木	ごはん	さがけんさんたいのみそがらめ	たいみそ	吉ゆうにゆう	ビーマン きビーマン	からくりこ さとう	あぶら	塩 醤油 こしょう 酒 みりん	723	32.3	24.4	
2 金	しょくパン	ピーマンとこんにやくのいための かしわじる	こおりどうふ とりにく	吉ゆうにゆう	にんじん あかビーマン ごまつな にんじん	せいかくのう ときのう ごぼう たまねぎ きくらげ	あいはくさい きょうかせい こんにやく さとう	あぶら 醤油 剥芋 酒	691	31.2	31.2	
5 月	さけあおなごはん (むぎごはん)	カレーふうみにくじやが いろどりサラダ	さけあおなめしのもと ツナ	吉ゆうにゆう	にんじん きビーマン	たまねぎ たけのこ きりほしだいこん きゆうり	じのがいも こんにく さとう せいかくさい きょうかせい ねぎ	あぶら 薔薇 みりん 酒 かー粉 ごま かんきつドレッシング	699	28.5	20.8	
6 火	ごはん	ちくわのいそべあげ ごまあえ かきたまじる	ちくわ にんじん ねぎ	吉ゆうにゆう	吉ゆうり キャベツ もやし たまねぎ きくらげ	はくりこ かたくりこ さとう	あぶら 酒 こま 醤油 塩 醤油 みりん 酒 剥芋	650	23.3	20.1		
7 水	たなばた むぎごはん	ほしのハンバーグ たなばたデザート ごまつなサラダ うおそうめんのすまし汁	ほしのハンバーグ 吉ゆうにゆう	トマト トマトピューレ	こまつな にんじん 吉ゆうり キャベツ	たまねぎ たまねぎ	さとう たなばたデザート	あぶら ケチャップ ウイン からし 醤油 わふらドレッシング 塩 鹽 剥芋 酒 みりん	644	20.1	15.7	
8 木	かむかむのひ ごはん	やきししゃも きんびらごぼう とうにゆうみそしる	ししゃも にんじん さやいんげん ねぎ	吉ゆうにゆう	にんじん はねぎ	吉ゆうり キャベツ たまねぎ	せいかくさい きょうかせい しらたき さとう	あぶら 醤油 みりん 酒 削り節 煎干し	621	26.3	16.7	
9 金	ちゅうかどん (むぎごはん)	えび ぶたにく うずらたまご きくらげのちゅうがあえ	うおそうめん むしささみ	吉ゆうにゆう	にんじん はねぎ にんじん	たまねぎ キヤベツ さゆうり えだまめ きくらげ	かたくりこ さとう	あぶら 醤油 かき油 こしょう 酒 がらスープ 酢 醤油	604	26.6	16.0	
12 月	ごはん	ぶたにくのかわフライ みかんソース	ぶたにく	吉ゆうにゆう	キヤベツ えだまめ わかめ	はねぎ にんじん	たまねぎ	はくりこ ハジコ さとう せいかくさい きょうかせい	あぶら 塩 こしょう ケチャップ ソース 醤油 削り節 煎干し	676	26.5	20.3
13 火	ごはん	やきさかなのりんごソースかけ マヨネーズサラダ コンソメスープ	あじ 心しささみ だいす	吉ゆうにゆう	キヤベツ とうもろこし さやうり レモン えのき たまねぎ ごぼう にんにく	りんごピューレ マカロニ	さとう マヨネーズ(たまごなし)	あぶら ワイン こしょう 酢 醤油 鹽 こしょう	654	26.1	18.5	
14 水	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 こんぶ ペーパン	吉ゆうにゆう	吉ゆうにゆう	こまつな にんじん にんじん トマトピューレ トマト	たまねぎ たまねぎ えだまめ	せいかくさい きょうかせい もやし じやがいも もちむぎ	あぶら 塩 カレー粉 ケチャップ 醤油 香じそドレッシング 醤油 けりん 醤油 がらスープ	654	25.2	20.0
15 木	そぼろちらし (むぎごはん)	ごもくうどん	のり	さやいんげん にんじん	吉ゆうにゆう	吉ゆうにゆう	たくあん(だいこん) しめじ	うどん	あぶら 醤油 みりん 塩 醤油 酒 がらスープ 削り節 昆布	591	22.4	16.4
16 金	かはんぱくのひ ごはん	おかかあえ ぶたにくとたかなかつけのいためのもの	かつおぶし ぶたにく なまあげ	吉ゆうにゆう	吉ゆうにゆう	吉ゆうにゆう たかなづけ にんじん こまつな	吉ゆうに キヤベツ たけのこ たまねぎ	かたくりこ せいかくさい きょうかせい	ごまあぶら あぶら がらスープ こしょう 塩 醤油 がらスープ 醤油 酒	622	22.6	17.6
19 月	いのししにくと なつやさいのカレー (むぎごはん)	はるさめスープ	とりにく	吉ゆうにゆう	吉ゆうにゆう	吉ゆうにゆう にんじん はねぎ	吉ゆうに キヤベツ きくらげ キヤベツ	はるさめ あぶら	あぶら 醤油 こしょう 醤油 ソース サラダドレッシング	726	21.3	23.9

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合や量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 611 23.7 18.7
基準値は8~9歳(3.4年生)の場合の値
基準値 640 24.0 19.6

まいづき 19日は 食育の日!!

日曜	献立名	赤い食品	緑の食品	黄色い食品	調味料	エネルギー					
月	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	カルボン酸					
25 水	なすひににくのカレー (むぎごはん)	とせりににく ざわうひににく いんげんまめ こおりどうふ	吉ゆうにゆう	にんじん トマト	にんにく しおが たまねぎ なす りんごピューレ	せいかくさい きょうかせい ねぎ	あぶら かしらー	塩 こしょう 醤油 ソース	662	22.1	20.7
26 木	むぎごはん	とりのからあげ もやしいため なまあげのみそしる	とりにく にんじん ねぎ	吉ゆうにゆう	にんじん こまつな にんじん はねぎ	にんにく しおが キヤベツ もやし ごぼう えのき	かたくりこ はくりこ せいかくさい きょうかせい ねぎ	あぶら 塩 こしょう 醤油 削り節 煎干し	687	25.8	24.4
27 金	スパゲティボリタ こくとうパン	ベーコン ツナアーモンドサラダ	吉ゆうにゆう ツナ	吉ゆうにゆう アスパラガス	にんじん トマトピューレ トマト 吉ゆうり きりほしだいこん キヤベツ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ マカロニ	スパゲティ オーリーブオイル こくとうパン アーモンド イタリアドレッシング	オーリーブオイル ケチャップ 塩 こしょう 醤油 塩	607	23.2	20.6
30 月	チキンライス (むぎごはん)	やさいスープ フルーツミックス	とりにく 吉ゆうにゆう	にんじん トマトピューレ キヤベツ たまねぎ ごぼう えのき	とうもろこし マッシュルーム えだまめ モモ みかん バイン	せいかくさい きょうかせい ねぎ マカロニ タテデコ	あぶら カクテルゼリー ソース イタリアン	塩 こしょう ケチャップ ソース ウイン 醤油	620	19.5	17.0
31 火	ごはん	さばのごまやき からしあえ けんちんじる	さば 吉ゆうにゆう	吉ゆうにゆう にんじん はねぎ	こまつな にんじん にんじん はねぎ	もやし 吉ゆうり だいこん ごぼう	せいかくさい きょうかせい さとう さといも	あぶら 醤油 醋 からし 削り節 鹽 醤油 みりん	609	25.3	17.3

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合や量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 637 23.2 20.0
基準値は8~9歳(3.4年生)の場合の値
基準値 640 24.0 21.3