

7月

7・8月 給食こんだてよいてい表

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 他	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつぽ g
			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	おむすび	おむすび	おむすび						
1	木	ごはん	さげけんさん たいのみそがらめ	たい みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン きピーマン	からくりこ さとう	あぶら				723	32.3	24.4	
2	金	しよくパン	ぶたにくのケバブふう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	さとう かたくりこ	あぶら				691	31.2	31.2	
5	月	さげあおなごはん (むぎごはん)	カレーふうみにくじやが	さげあおなめしのもと	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ	あぶら				699	23.5	20.8	
6	火	ごはん	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり	にんじん	さとう かたくりこ	あぶら				650	23.3	20.1	
7	水	たなばたむぎごはん	ほしのハンバーグ	ほしのハンバーグ	ぎゅうにゅう	トマト トマトピューレ	さとう	あぶら				644	20.1	15.7	
8	木	かむかむのひごはん	やきししやも	ししやも	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	さとう	あぶら				621	26.3	16.7	
9	金	ちゅうかどん (むぎごはん)	きくらげのちゅうかあえ	むしささみ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	かたくりこ	あぶら				604	26.6	16.0	
12	月	ごはん	ぶたにくのかわりフライ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	さとう	あぶら				676	26.5	20.3	
13	火	ごはん	やまぎかなのりんごソースかけ	あじ	ぎゅうにゅう	たまねぎ りんごピューレ	さとう	あぶら				654	26.1	18.5	
14	水	ごはん	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト	にんじん アスパラガス	マカロニ	あぶら				654	25.2	20.0	
15	木	そぼろちらし (むぎごはん)	ごもくうどん	とりにく	あぶらあげ	にんじん はねぎ	うどん	あぶら				591	22.4	16.4	
16	金	かむかむのひごはん	おおかあえ	かつおあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	かたくりこ	あぶら				622	22.6	17.6	
19	月	いのししにくと なつやさいのカー	ツナサラダ	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	さとう	あぶら				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

8月

まいつき 19日は 食育の日!!

日	曜	献立名	赤の食品			緑の食品			黄色の食品			調味料 他	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつぽ g
			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	おむすび	おむすび	おむすび						
25	水	なすとひきにくのカー (むぎごはん)	やさしいサラダ	いんげん菜め	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	なす りんごピューレ	あぶら				662	22.1	20.7	
26	木	むぎごはん	ブリン	とりのからあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが	あぶら				687	25.8	24.4	
27	金	スパゲティボリタン こくとうパン	ツナアーモンドサラダ	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	たまねぎ	スパゲティ	オリーブオイル			607	23.2	20.6	
30	月	チキンライス (むぎごはん)	フルーツミックス	さば	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	あぶら				620	19.5	17.0	
31	火	ごはん	からしあえ	けんちんじる	ぶたにく	こまつな	もやし	あぶら				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