



7月のよていこんだて表

※ 17日(金)・18日(土)・19日(日)は

みやき町立中原 小学校

まいつき 19日は しょくいくの日!!

※ 休校 食育の日です! ※

2020

ひづけ日付 ようび曜日	こんだて名 主食 主菜 副菜	おもな材料			エネルギー栄養価			アレルギー物質を含む食品 (卵、小麦、そば、落花生、乳、えび、かにを原材料に使用した食品) ※ コンタミネーションの可能性のある食品は除く		
		おもにエネルギーのもとになる (黄)	おもにからだをつくるのもとになる (赤)	おもにからだの調子を整えるのもとになる (緑)	エネルギー	たんぱく質	カルシウム			
*** 状況によっては、献立や使用する食品に変更が生じる場合があります。ご了承ください。 ***										
1 すい水	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	牛乳							
半はんげしょう	じゃこボールのいすべあげ	こむぎこ あぶら	じゃこボール あおのり				636	26.1	325	小麦粉 うどん
	わかめうどん	うどん	わかめ とり肉	たまねぎ ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ						
	たこのすのもの	さとう	たこ	きゅうり キャベツ にんじん						
	やさいふりかけ	ふりかけ								
2 もく木	ミルクパン 牛乳	ミルクパン	牛乳				626	26.1	369	ミルクパン(小麦・乳) マカロニ チーズ バター ベーコン(乳)
夏野菜のチーズやき	マカロニ あぶら	牛ひき肉 ぶたひき肉 チーズ	たまねぎ ズッキーニ にんじん なす 黄パプリカ	ケチャップ デミグラスソース						
コーンソテー	バター		キャベツ とうもろこし ほうれんそう	しょう油						
3 きん金	とりごぼう丼 (ごはん)	せいはいく米 きょうか米	とり肉 高野豆腐	たまねぎ ごぼう にんじん ほししいたけ	しょう油 みりん		598	22.4	314	
	もずくあえ	さとう	もずく いかまぼこ かつお節	キャベツ きゅうり こまつな にんじん	しょう油					
6 げつ月	チリコンカンライス (ごはん)	せいはいく米 きょうか米	ぶたひき肉 だいず	たまねぎ ホールトマト にんにく	しょう油 トマトピューレ カレー粉		693	23.4	269	チリパウダー ソース しょう油
ミックスビーンズ	じゃがいも こむぎこ オリーブオイル				赤ワイン					
7 か火	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	牛乳				651	23.1	289	しょう油 しょう油 しょう油
	とりの肉のはちみつソースかけ	かたくり粉 はちみつ あぶら	とり肉	しょうが						
	夏野菜のあえもの	すりごま さとう	かつお節	きゅうり ゴーヤ もやし にんじん						
8 すい水	ゆかりごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	牛乳	ゆかり			623	22.2	300	しょう油 しょう油
	肉じゃが	じゃがいも さとう あぶら	牛肉 高野豆腐	たまねぎ にんじん しらたき えだまめ						
9 もく木	ミルクパン 牛乳	ミルクパン	牛乳				618	29.1	311	パン粉 バター ベーコン(乳)
	鶏のガーリックパン焼き	オリーブオイル パン粉	あじ	にんにく パセリ	しょう油					
	コーンポテト	じゃがいも バター		とうもろこし	しょう油					
	カレースープ	ベーコン		たまねぎ キャベツ にんじん セロリー えのきたけ アスパラガス	しょう油					
10 きん金	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	牛乳				603	25.1	279	しょう油 しょう油 しょう油
	ぶた肉のみそいため	さとう あぶら	ぶた肉 赤みそ みそ	たまねぎ たけのこ しょうが						
	野菜いため	あぶら		キャベツ もやし にんじん ピーマン						
13 げつ月	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	牛乳				646	25.5	293	しょう油 しょう油 しょう油
	とりの肉のこうみやき	さとう	とり肉	たまねぎ ねぎ にんにく						
	ごもくきんぴら	ごまあぶら さとう	さつまいも	ごぼう こんにゃく れんこん にんじん						
14 か火	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	牛乳				621	24.2	295	しょう油 しょう油 しょう油
	すぶた	じゃがいも あぶら さとう	ぶた肉	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン						
	わかめのちゅうかスープ	かたくり粉	いりだいず	黄パプリカ きくらげ しょうが	ケチャップ					
15 すい水							おにぎり弁当の日			

しっかり食べて、暑さに負けないからだをつくろう!

太陽の光をたっぷりあびた「夏野菜」を食べて、夏バテを予防しましょう!





7月のよていこんだて表

★ 17日(金)・18日(土)・19日(日)は
休校 食育の日です! ★

まいつき 19日は しょくいくの日!!

みやき町立中原 小学校

2020

ひづけ 日付	こんだて名 主食 主菜 副菜	おもな材料				エネルギー栄養価			アレルギー物質を含む食品 (卵、小麦、そば、落花生、乳、えび、かにを原材料に使用した食品) ※ コンタミネーションの可能性のある食品は除く	
		おもにエネルギーのもとになる (黄)	おもに主につくるものとなる (赤)	おもに体の調子を整えるものとなる (緑)	味の濃い野菜・その他の野菜 きのこ・果物 など	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg		
16 もく木	小さいミルクパン 牛乳	ミルクパン	牛乳						ミルクパン(小麦・乳) スパゲティー ベーコン(乳) えび 粉チーズ	
	魚介のトマトソースパスタ	スパゲティー オリーブオイル	ベーコン えび いか あさり 粉チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ アスパラガス ホールトマト トマトジュース にんにく	ケチャップ 塩 こしょう 赤ワイン	664	27.4	357		
	イタリアンサラダ	イタリアンドレッシング		キャベツ きゅうり 赤パプリカ とうもろこし	ムース					
	れいとうみかん			れいとうみかん						
17 きん金	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	牛乳							
	やきぎょうざ	ぎょうざの皮	ぎょうざ(ぶたひき肉)	ぎょうざ(キャベツ たまねぎ ほうさい しょうが にんにく)	しょうゆ	641	22.8	308	ぎょうざの皮	
	チンジャオロースー	いりごま ごまあぶら	牛肉	ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん	しょうゆ 酒 塩 こしょう					
	クイッティオスープ	クイッティオ(米粉類) あぶら	ベーコン	しらたき ほしいたけ しょうが にんにく	しょうゆ					
				たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん ねぎ	とりがらスープ 塩 こしょう うすくちしょうゆ				ベーコン(乳)	
20 げつ月	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	牛乳							
	キャベツのメンチカツ	パン粉 かたくり粉	ぶた肉	キャベツ たまねぎ	しょうゆ	644	20.7	326	パン粉	
	だいずのいそに	さとう	とり肉 だいず ひじき	れんこん にんじん こんにやく	しょうゆ みりん 酒					
	こまつなのみそしる		あぶらあげ みそ	こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	にげん けずぶし 削り節					
21 か土 土用	あなごごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米 さとう	あなご 牛乳	ごぼう にんじん ほしいたけ いんげん	しょうゆ 塩 みりん	553	20.5	353		
	ごますあえ	春雨 すりごま さとう	海藻ミックス	キャベツ きゅうり にんじん	すずき うすくちしょうゆ しょうゆ					
	すましじる		野菜ミックスすりみボール	とうがん たまねぎ オクラ	けずぶし こんぶ 削り節 だし昆布 うすくちしょうゆ しょうゆ					
22 すい水	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	牛乳							
	ぶた肉となすの	春雨 いりごま さとう	ぶた肉 赤みそ	なす たまねぎ にんじん ほしいたけ	しょうゆ トウバンジャン	624	26.1	322		
	ピリからみそいため	ごまあぶら		グリーンピース しょうが						
	とうふとわかめのスープ	ごまあぶら	とうふ わかめ	たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	とりがらスープ 塩 みりん うすくちしょうゆ					
27 げつ月	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	牛乳							
	さけのマヨネーズやき	たまご 卵なしマヨネーズ	さけ	レモン果汁 パセリ	しょうゆ 酒	621	26.9	305		
	ささみ春雨のさっぱりあえ	春雨 いりごま さとう ごまあぶら	ささみ	きゅうり こまつな にんじん ねりうめ	すずき 青じそドレッシング					
	かぼちゃのみそしる		わかめ あぶらあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ ねぎ	にげん けずぶし 削り節					
28 か火	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	牛乳							
	豚肉のピリからみソースからめ	さとう かたくり粉 あぶら	ぶた肉	白ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酢 しょうゆ トウバンジャン	619	25.0	279		
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう あぶら すりごま	ちくわ	にんじん いんげん	しょうゆ みりん 酒					
	もずくスープ		ベーコン	もずく たまねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ	とりがらスープ 塩 こしょう うすくちしょうゆ				ベーコン(乳)	
29 すい水	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	牛乳							
	とり肉のレモンあえ	かたくり粉 さとう あぶら	とり肉	レモン果汁 パセリ	しょうゆ 酒 うすくちしょうゆ	651	24.7	294		
	さんしょくあえ	すりごま さとう	いとこまぼこ	ピーマン もやし にんじん	うすくちしょうゆ					
	とうふとわかめのみそしる		とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	にげん けずぶし 削り節					
30 もく木	ピタパン 牛乳	ピタパン	牛乳						ピタパン(小麦)	
	ビーンズカレー	じゃがいも あぶら	ぶたひき肉 だいず ひよこまめ	たまねぎ にんじん ホールトマト ほしぶどう しょうが にんにく	カレールー カレー粉 塩 こしょう	578	23.7	321	カレールー(小麦)	
	サラダスープ		ベーコン	たまねぎ レタス にんじん トマト とうもろこし パセリ	とりがらスープ しょうゆ 塩 こしょう うすくちしょうゆ しょうゆ				ベーコン(乳)	
	ムース	ムース							ムース(乳)	
31 きん金	やき肉チャーハン (ごはん) 牛乳	せいはいく米 きょうか米 いりごま あぶら さとう	ぎゅうにく 牛肉 牛乳	たまねぎ 赤パプリカ ごぼう しめじ とうもろこし えだまめ にんにく	しょうゆ しょうゆ たれ しょうゆ しょうゆ	574	20.4	290		
	ワンタンスープ	ワンタン	ベーコン わかめ	キャベツ にんじん たけのこ きくらげ ねぎ	とりがらスープ しょうゆ 塩 こしょう うすくちしょうゆ しょうゆ				ワンタン	
	すいか			すいか					ベーコン(乳)	
なっやすみ も 早寝・早起き・朝ごはん						今日の平均	624	24.3	310	*牛乳は毎日
毎日 元気にすごしましょう!						基準値は8~9歳(3.4年生)の場合の値	640	24.0	350	

なっやすみ



も 早寝・早起き・朝ごはん

今日の平均

624 24.3 310

*牛乳は毎日

まいにち げんき 毎日 元気にすごしましょう!



テーブルふきなど、おてつだいをやってみましょう!



2学期の給食は、8月21日(金)からはじまります