



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			あか しょくひん 赤の食品		みどり しょくひん 緑の食品		きいろ しょくひん 黄色の食品		ちみりょう 調味料 ほか	ギ ー kcal	エ ネ ル g	く た し ん つ ば g	し し つ g
	しゅ 主 食	ぎゅう にゅう	おかず	からだ おもとに体をつくる食品	おもとに体の調子を整える食品	からだ おもとに体の調子を整える食品	おもとにエネルギーのもとになる食品	おもとにエネルギーのもとになる食品	おもとにエネルギーのもとになる食品					
1	ごはん	○	さかなのりんごソースかけ ヨーグルソーサラダ コーンスープ	さば とうにゅう いんげんまめ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん	しょうが りんごピューレ たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり とうもろこし たまねぎ えのき	かたくくりこ さとう さとう	あぶら あぶら	塩 こしょう 醤油 酒 酢 酢 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう 鶏ガラスープ コンソメ ワイン	691	24.1	25.0		
2	ごはん	○	どりのからあげ ごまあえ かきたまじる	どりにく たまご どうふ	ぎゅうにゅう ごまつな にんじん はねぎ	しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ えのき	かたくくりこ ごまぎこ さとう かたくくりこ	あぶら ごま	塩 こしょう 酒 醤油 醤油 塩 酒 削り節 煮干	617	27.9	20.1		
3	むぎごはん	○	マーボーはるさめ ちゅうかあえ フレッシュパイン	ぶたひきにく あかみそ みそ とりさきみ	ぎゅうにゅう にんじん はねぎ にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ きくらげ フレッシュパイン	さとう はるさめ かたくくりこ さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごま	塩 こしょう 鶏ガラスープ コンソメ ワイン 酒 醤油 豆板醤 醤油 酢	618	22.6	17.3		
4	そぼろちらし	○		ぶたひきにく だいずミート	ぎゅうにゅう さやいんげん にんじん	たかあん	さとう さとう	ごまあぶら ごまあぶら	醤油 酢 塩 醤油 酢 練り辛子	551	20.4	15.9		
7	ごはん	○	ほしがたハンバーグ ごまつなのいためもの すましじる おほしさまさんしょくゼリー	ほしがたハンバーグ とうふ	ぎゅうにゅう ごまつな にんじん はねぎ	ごまつな にんじん もやし キャベツ えのき たまねぎ	さとう さとう	あぶら あぶら	グチャップ ソース ワイン 塩 こしょう 酒 醤油 塩 醤油 酒 みりん 削り節 昆布	597	19.8	15.4		
8	ごはん	○	いわしのおかか きんぴらごぼう とうにゅうみそしる	いわしおかかに ぶたにく とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん はねぎ	ごぼう キャベツ たまねぎ	こんにやく さとう	ごま ごまあぶら	醤油 みりん 酒 塩 削り節 煮干	600	26.1	17.0		
9	ルーローハン (むぎごはん)	○		ぶたにく とりさきみ どりにく	ぎゅうにゅう チンゲンサイ にんじん にんじん はねぎ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ えのき キャベツ きゅうり だいこん きくらげ	さとう かたくくりこ はるさめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	酒 醤油 オイスターソース 酢 醤油 粒マスタード 鶏ガラスープ 醤油 酒 塩 こしょう	589	25.5	16.9		
10	ごはん	○	どりにくとごんざいのカレーに なまあげ わかめとツナのあえもの	どりにく ごおろどうふ なまあげ ツナ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん わかめ	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	醤油 みりん 酒 塩 カレー粉 青じそドレッシング	608	25.9	19.5		
11	やきにくチャーハン	○		ぶたにく だいずミート	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん	りんごピューレ たまねぎ にんにく しょうが	さとう	あぶら	醤油 酒 醤油	557	19.1	18.5		
14	なつやさいカレー (むぎごはん)	○		ぶたにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう かぼちゃ トマト	にんにく しょうが たまねぎ なす りんごピューレ キャベツ ごぼう きゅうり	じゃがいも あぶら	塩 こしょう 醤油 ウスター カレールー	マヨネーズ(たまごなし) ケチャップ	616	21.3	20.0		
15	とりとしおこんぶの まぜごはん	○		どりにく だいずミート あぶらあげ かつおぶし	しおこんぶ ぎゅうにゅう さやいんげん ほうれんそう	きゅうり もやし えのき キャベツ たまねぎ ごぼう	さとう あぶら	醤油 塩 醤油	醤油 塩 こしょう 鶏ガラスープ	550	23.4	17.4		
16	ごはん	○	さかなのからあげ ごまつなのりあえ みそしる	あじ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり ごまつな にんじん はねぎ	キャベツ もやし たまねぎ えのき	かたくくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	塩 こしょう 醤油 酒 醤油 酢 削り節 煮干	590	25.1	17.6		
17	コッペパン	○	タンドリーチキン こんぶサラダ トマトスープ	どりにく ツナ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト こんぶ にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ えだまめ たまねぎ	コッペパン じゃがいも マカロニ	あぶら あぶら	塩 ケチャップ カレー粉 醤油 グチャップ 塩 醤油 鶏ガラスープ	584	33.5	22.9		
※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			598 24.2 18.7



まいつき 19日は 食育の日!!



日 曜	献立名			あか しょくひん 赤の食品		みどり しょくひん 緑の食品		きいろ しょくひん 黄色の食品		ちみりょう 調味料 ほか	ギ ー kcal	エ ネ ル g	く た し ん つ ば g	し し つ g	
	しゅ しょく 主 食	ぎゅう にゅう	おかず	からだ おもに体をつくる食品	からだ ちようし ととの しょくひん おもに体の調子を整える食品	からだ ちようし ととの しょくひん 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	おもにエネルギーのもとになる食品							
26	キーマカレー (むぎごはん)	○		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	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	せいはいくまい きょうかまい むぎ	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		
火			しおこんぶサラダ	かつおぶし	しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ どうもろこし	さとう	あぶら	塩 こしょう 酢					
27	ごはん	○	しろみさかなフライ やさしいサラダ	しろみさかなフライ とりさきみ	ぎゅうにゅう	こまつな	きゅうり キャベツ えだまめ	せいはいくまい きょうかまい	あぶら	ソース ケチャップ 酒	637	24.2	22.4		
水			みそしる	とうふ あぶらあげ みそ		はねぎ	たまねぎ	わふうドレッシング		削り節 煮干					
28	ちゅうかごはん	○		ぶたにく だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ にんにく しょうが	せいはいくまい きょうかまい むぎ	ごまあぶら	醤油 塩 酒	567	20.5	15.6		
木			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	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 パイン ナタデココ	さとう	ごまあぶら	醤油 鶏ガラスープ					
29	ごはん	○	あげだしとうふのごまだれかけ ごもくきんぴら	あげだしとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう	せいはいくまい きょうかまい	あぶら ごま	醤油 みりん	633	22.6	23.9		
金			にくだんごスープ	にくだんご		にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ	ざとう かたくくりこ こんにやく ざとう	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	醤油 酒 みりん 醤油 塩 こしょう 鶏ガラスープ					
※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