



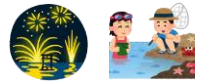
7.8月

給食こんだてよてい表

まいつき 19日は 食育の日!!

神埼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	ギ ー ネ ル kcal	く た し ん ば g	し つ g
	主 食	ぎゅう にゅう	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					
1	ごはん	○	あじフライ ごまあえ とうふのずましじる	あじフライ	ぎゅうにゅう		こまつな にんじん はねぎ	もやし キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ	せいはいくまい きょうかまい さとう ごまあぶら	あぶら 醤油	528	21.0	12.1
2	ごはん	○	なまあげのもの ばいにくあえ	とりにく なまあげ こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい ごんにやく さとう じゃがいも	あぶら 醤油 酒 みりん	607	25.8	18.7	
3	ぎゅうごぼうごはん	○	ひじきサラダ どうにゅうみそじる	ぎゅうひきにく あぶらあげ ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ しょうが	さとう さとう	あぶら 醤油 酒 みりん	583	20.9	21.9	
6	ごはん	○	ぶたにくとやさいの みそいため ビーフンスープ	ぶたにく さつまあげ みそ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ えだまめ しょうが	せいはいくまい きょうかまい さとう	あぶら 甜面醬 醤油 酒 みりん	551	21.7	13.7	
7	そばろちらし	○	そうめんサラダ とりとわかめのずましじる おぼしきまぜりー	ぶたひきにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	たくあん キャベツ	せいはいくまい きょうかまい さとう	あぶら 中華スープ 酒 塩 醤油 酢 塩	600	20.9	17.8	
8	むぎごはん	○	かわかものひ ちくわのカレーあげ ごぼうサラダ こまつなのみそじる	ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし 和ペテ	せいはいくまい きょうかまい はぐりきこ	あぶら カレー粉 醤油	590	21.1	17.5	
9	ごはん	○	ポークビーンズ ざざみサラダ	ぶたにく だいず ガバツプー マロファットピース レッドパニー ざざみみそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも さとう	あぶら ケチャップ コンソメ ソース ワイン 塩 フレンチクリーミー	577	24.5	14.3	
10	ごはん	○	かんざきしょうのひ あかうのみそマヨソース アスパラとこまつなのしそあえ げんちんじる	あかうお みそ どうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな アスパラガス しそ にんじん はねぎ	キャベツ もやし ごぼう たけのこ きくらげ	せいはいくまい きょうかまい はぐりきこ かたくりこ さとう	あぶら 塩 こしょう 酒 醤油	601	24.1	18.0	
13	むぎごはん	○	マーボーはるさめ ちゅうかあえ	ぶたひきにく だいずミート あかみそ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しるねぎ きくらげ たけのこ キャベツ もやし きゅうり	せいはいくまい きょうかまい はるさめ かたくりこ さとう	あぶら 醤油 豆板醬 塩 鶏がらスープ 酒 こしょう 酢 醤油 辛子	587	20.2	14.6	
14	ごはん	○	しろみぎかなフライ やさしいため じゃがいものみそじる	しろみぎかなフライ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	こまつな もやし キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも	あぶら 塩 こしょう 酒 醤油 煮干 削り節	597	22.6	17.4	
15	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	えだまめ にんにく しょうが たまねぎ なす りんご	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも	あぶら 塩 こしょう 醤油 ソース ルー	618	21.2	19.7		
16	コッペパン	○	しおこんぶサラダ いちごジャム ハンバーグ キャベツのサラダ ようふうたまごスープ	しおこんぶ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム えだまめ	コッペパン いちごジャム かたくりこ さとう	あぶら 塩 こしょう 酢 ケチャップ ソース ワイン 醤油	586	25.4	21.5	
17	金	しゅうぎょうしき											



日 曜	献 立 名			赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	ギ ー エ ネ ル kcal	く た し ん つ ば g	し つ g
	主 食	ぎゅう にゅう	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					
25 火	しぎょうしき												
26 水	チキンカレー (むぎごはん)	○	とりにく いんげんまめ		にんじん トマト	にんにく しょうが りんご たまねぎ マッシュルーム	せいはいくまい きょうかまい むぎ		塩 こしょう	621	21.3	17.6	
			レモンゼリー ツナサラダ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし キャベツ	じゃがいも レモンゼリー	あぶら	醤油 ソース ルー				
27 木	ごはん	○	にくだんごとやさいの あまずあん	にくだんご	にんじん	たけのこ たまねぎ えだまめ きくらげ	ざとう	ごまあぶら	塩 オイスターソース 醤油 酢 ケチャップ ソース 酒	639	27.5	19.6	
			かきたまじる	たまご とうふ	にんじん	キャベツ もやし	かたくりこ	削り節 昆布 醤油 酒 みりん 塩					
28 金	ごはん	○	ホギのてんだまあげ ごまあえ	ホギのてんだまあげ		こまつな にんじん にんじん はねぎ	もやし キャベツ たまねぎ しめじ	ざとう	ごま ごまあぶら	569	22.0	17.5	
			みそじる	なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし りんご 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				醤油
31 月	やきにく チャーハン	○	パリッシュ きゅうりとわかめのあえもの	ぶたにく	にんじん	きゅうり もやし	むぎ さとう	あぶら	醤油 酒	509	21.9	13.5	
			はるさめスープ	とりにく	にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	はるさめ	ごま ごまあぶら	醤油				
※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		
											585	23.2	17.1

※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。