

令和2年7月 基準献立予定表

月

火

水

木

金

夏野菜を食べよう

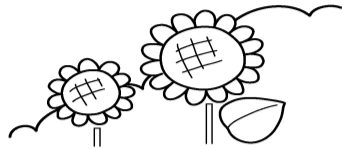
例年とは違う夏を過ごすこととなります。夏バテにならないよう、食生活に気をつけましょう。

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどには、ビタミンや水分が豊富に含まれています。水分補給や体温を下げる働きがあるので、積極的に摂るようにしましょう。

*7月も引き続き、感染症拡大防止のため、1つの食器に1種類のごはんやおかずを盛りつけるようにしています。エネルギーやビタミン・ミネラルが足りない日もあります。各ご家庭で補っていただけると幸いです。

*感染拡大の状況、学校行事などの関係で献立を変えたり、お休みしたりすることがあります。ご了承ください。

*一人分の数値は、中学年(3・4年生)の分量です。



1		ロールパン 牛乳 豆乳入りコーンシチュー 春雨サラダ	
豆乳入りコーンシチュー	春雨サラダ		
鶏もも角 40	はるさめ 5		
ホールコーン缶 20	キャベツ 20		
クリームコーン缶 40	ほうれん草 10		
じゃがいも 40	にんじん 5		
にんじん 10	サラダ油 1.5		
たまねぎ 35	三温糖 2		
にんにく 0.2	しょうゆ 4		
グリビース(凍) 3	酢 2		
無調整豆乳 15			
スープの素 2			
炒め油 1			
水 30			
ペイリーフ 0.02			
塩 0.5			
こしょう(白) 0.02			
エネルギー 651 Kcal	たんぱく質 24.5 g		
脂質 27.0 g	塩分相当量 2.9 g		

2		鶏めし 牛乳 田舎汁 いよかんゼリー	
鶏めし	田舎汁		
精白米 60	じゃがいも 25		
精麦 6	たまねぎ 20		
鶏もも角 25	にんじん 10		
たけのこ水煮 5	小松菜 10		
しょうゆ 3.5	油揚げ 5		
炒め油 0.5	さば・かつお節 2		
塩 0.2	味噌(赤) 5		
	味噌(白) 5		
	水 120		
いよかんゼリー 1個			
エネルギー 535 Kcal	たんぱく質 18.6 g		
脂質 16.0 g	塩分相当量 2.3 g		

3		コッペパン 牛乳 なす入りミートソース ひじきのサラダ	
なす入りミートソース	ひじきのサラダ		
豚挽肉 50	ひじき 2		
赤ワイン 3	茹で大豆 10		
じゃがいも 30	にんじん 10		
たまねぎ 30	きゅうり 5		
しょうゆ 10	しょうゆ 4		
にんにく 0.2	三温糖 1		
セロリー 5	酢 2		
なす 15	サラダ油 2		
炒め油 1			
ホールトマト 20			
トマトピューレー 15			
トマトペースト 10			
味噌(赤) 1			
中濃ソース 1.5			
米粉 1.5			
ペイリーフ 1.5			
水 30			
塩 0.4			
こしょう(黒) 0.02			
エネルギー 590 Kcal	たんぱく質 28.0 g		
脂質 23.7 g	塩分相当量 2.7 g		

6		ごはん 牛乳 豚肉と凍り豆腐の煮物 味噌汁のり レモンゼリー	
豚肉と凍り豆腐の煮物	味噌汁のり		
豚もも小間 30	味付けのり 5枚		
凍り豆腐 7			
たまねぎ 30			
にんじん 10			
じゃがいも 40	レモンゼリー 1個		
チンゲンサイ 10			
しょうが 0.1			
たけのこ水煮 10			
しょうゆ 5			
三温糖 3			
みりん 2			
炒め油 1			
片栗粉 2			
水 40			
エネルギー 616 Kcal	たんぱく質 23.4 g		
脂質 14.9 g	塩分相当量 1.1 g		

7		ツナのピラフ 牛乳 ABCスープ いちごのアイス	
ツナのピラフ	ABCスープ		
精白米 60	じゃがいも 25		
精麦 6	たまねぎ 20		
まぐろ油漬け 20	にんじん 5		
たまねぎ 20	ベーコン短冊 5		
ホールコーン缶 10	▲マカロニ 10		
グリビース(冷凍) 3	パセリ 0.5		
炒め油 0.5	スープの素 2		
塩 1	水 120		
こしょう(黒) 0.03	塩 0.9		
	こしょう(黒) 0.02		
いちごのアイス 1個			
エネルギー 583 Kcal	たんぱく質 18.8 g		
脂質 14.5 g	塩分相当量 2.6 g		

8		ジャンバラヤ ジョア チキンソテー	
ジャンバラヤ	チキンソテー		
精白米 60	鶏もも切り身 60		
精麦 6	塩 0.4		
パプリカ 0.1	こしょう(黒) 0.03		
ウィンナー 15	にんにく 0.2		
たまねぎ 15	白ワイン 1		
にんじん 8	ナツメグ 0.03		
青ピーマン 5			
ホールコーン缶 10			
にんにく 0.5			
オリーブオイル 0.8			
トマトケチャップ 4			
ウスターソース 1			
みりん 1.5			
しょうゆ 1			
チリパウダー 0.3			
クミン 0.2			
カレー粉 0.2			
塩 0.2			
こしょう(黒) 0.01			
エネルギー 535 Kcal	たんぱく質 22.6 g		
脂質 17.8 g	塩分相当量 1.5 g		

9		中華おこわ 牛乳 ワンタンスープ	
中華おこわ	ワンタンスープ		
精白米 20	豚もも小間 12		
もち米 45	▲干しワタシ 10		
豚もも小間 25	たまねぎ 20		
にんじん 10	にんじん 5		
たけのこ水煮 15	小松菜 10		
しょうゆ 3	もやし 20		
三温糖 2	スープの素 1.5		
炒め油 0.5	しょうゆ 5		
塩 0.5	水 120		
	こしょう(黒) 0.02		
エネルギー 514 Kcal	たんぱく質 21.6 g		
脂質 13.2 g	塩分相当量 2.3 g		

10		コッペパン 牛乳 ポイルウィンナー ベジタブルチャウダー	
ポイルウィンナー	ベジタブルチャウダー		
ウィンナー 35	たまねぎ 25		
トマトケチャップ 5	にんじん 10		
	じゃがいも 20		
	ホールコーン缶 15		
	ベーコン短冊 5		
	※むきえび 10		
	えだまめ(冷凍) 10		
	▲小麦粉 3		
	●バター 3		
	●脱脂粉乳 5		
	スープの素 5		
	水 110		
	塩 0.7		
	こしょう(黒) 0.02		
エネルギー 598 Kcal	たんぱく質 27.2 g		
脂質 25.9 g	塩分相当量 3.5 g		

13		ごはん 牛乳 豚肉のみそ炒め しょうがあげ	
豚肉のみそ炒め	しょうがあげ		
豚もも小間 35	しょうがあげ 50		
なす 20	きゅうり 10		
たまねぎ 40	しょうが 0.8		
にんじん 15	しょうゆ 3		
チンゲンサイ 15			
炒め油 1			
八丁味噌 4			
しょうゆ 3			
三温糖 2			
トウバンジャン 0.2			
みりん 2			
日本酒 1			
にんにく 0.2			
しょうが 0.2			
塩 0.03			
エネルギー 550 Kcal	たんぱく質 21.4 g		
脂質 13.6 g	塩分相当量 1.7 g		

14		ごはん 牛乳 麻婆春雨 梅おかかあえ ペビーパン	
麻婆春雨	梅おかかあえ		
はるさめ 8	もやし 50		
豚もも小間 30	チンゲンサイ 10		
しょうが 1	ねぎ 2		
ねぎ 10	かつお節 0.8		
にら 8	しょうゆ 1		
にんじん 10			
たけのこ水煮 7			
炒め油 0.5	冷凍パインアップル 30		
三温糖 3			
しょうゆ 3			
八丁味噌 5			
みりん 1.5			
スープの素 1.5			
一味唐辛子 0.1			
片栗粉 1			
ごま油 0.5			
水 20			
エネルギー 577 Kcal	たんぱく質 21.4 g		
脂質 13.5 g	塩分相当量 2.0 g		

15		ミルクパン 牛乳 フライドチキン ミネストローネスープ	
フライドチキン	ミネストローネスープ		
鶏もも切り身 60	ベーコン短冊 5		
塩 0.6	たまねぎ 20		
こしょう(黒) 0.03	にんじん 7		
にんにく 0.04	じゃがいも 25		
白ワイン 0.5	セロリー 3		
ナツメグ 0.03	にんにく 0.2		
マスタード 0.5	▲マカロニ 10		
▲小麦粉 7	ホールトマト 20		
揚げ油 5	キャベツ 20		
	味噌(赤) 1		
	スープの素 1.5		
	水 120		
	塩 1		
	こしょう(黒) 0.02		
エネルギー 673 Kcal	たんぱく質 27.6 g		
脂質 31.7 g	塩分相当量 3.4 g		

16		キムチごはん 牛乳 春雨スープ ポークシューマイ	
キムチごはん	春雨スープ		
精白米 60	はるさめ 10		
精麦 6	たまねぎ 20		
豚もも小間 20	にんじん 10		
キムチ 20	たけのこ水煮 10		
ねぎ 6	小松菜 10		
にら 3	ベーコン短冊 5		
炒め油 1	しょうゆ 3		
しょうゆ 0.5	スープの素 2		
三温糖 0.3	水 120		
日本酒 0.5	塩 0.6		
	こしょう(黒) 0.02		
▲冷凍ポークシューマイ			
1~3年 2個			
4~6年 3個			
エネルギー 612 Kcal	たんぱく質 21.3 g		
脂質 20.0 g	塩分相当量 2.6 g		

17		ソフトフランスパン 牛乳 マカロニグラタン コールスロー	
マカロニグラタン	コールスロー		
▲マカロニ 20	キャベツ 50		
鶏もも小間 30	にんじん 5		
たまねぎ 30	きゅうり 10		
にんじん 10	酢 2		
にんにく 0.2	三温糖 1		
マッシュルーム缶 5	マスタード 0.1		
●脱脂粉乳 7	サラダ油 0.5		
▲小麦粉 3	塩 0.3		
●バター 3			
●シレットチーズ 7			
スープの素 2			
ペイリーフ 0.02			
水 45			
炒め油 1			
塩 0.7			
こしょう(白) 0.02			
エネルギー 629 Kcal	たんぱく質 27.4 g		
脂質 24.1 g	塩分相当量 2.7 g		

20		ごはん 牛乳 鶏肉のチリソース炒め 野菜スープ	
鶏肉のチリソース炒め	野菜スープ		
鶏もも小間 30	たまねぎ 20		
鶏ムネ小間 25	にんじん 10		
塩 0.5	じゃがいも 30		
こしょう(黒) 0.01	小松菜 10		
にんにく 0.5	たけのこ水煮 10		
しょうが 0.5	ベーコン短冊 5		
たまねぎ 30	スープの素 2		
炒め油 0.5	水 120		
トマトケチャップ 10	塩 1		
中濃ソース 3	こしょう(黒) 0.02		
三温糖 2			
トウバンジャン 0.2			
片栗粉 1			
水 2			
エネルギー 621 Kcal	たんぱく質 24.2 g		
脂質 19.3 g	塩分相当量 2.6 g		

21		カレーピラフ 牛乳 ミートボール フルーツミックス	
カレーピラフ	ミートボール		
精白米 60	冷凍ミートボール 3個		
精麦 6	トマトケチャップ 4		
豚もも小間 15			
にんじん 10	フルーツミックス 30		
たまねぎ 20	みかん缶 3		
ホールコーン缶 10	パイン缶 25		
グリビース(凍) 3	黄桃缶 25		
炒め油 1			
スープの素 1			
カレー粉 0.4			
塩 1			
こしょう(黒) 0.02			
エネルギー 589 Kcal	たんぱく質 21.5 g		
脂質 16.1 g	塩分相当量 2.0 g		

22		ソフトフランスパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 豆乳スープ	
鶏肉のマーマレード焼き	豆乳スープ		
鶏もも切り身 60	キャベツ 20		
マーマレード 5	にんじん 5		
しょうゆ 3	たまねぎ 15		
日本酒 1	チンゲンサイ 10		
にんにく 0.03	じゃがいも 20		
粒マスタード 1	ベーコン短冊 5		
塩 0.2	無調整豆乳 15		
	カレー粉 0.2		
	スープの素 2		
	水 100		
	塩 0.9		
	こしょう(黒) 0.02		
エネルギー 555 Kcal	たんぱく質 26.4 g		
脂質 25.6 g	塩分相当量 3.0 g		

23		海の日	
エネルギー	Kcal	たんぱく質	g
脂質	g	塩分相当量	g

アレルギーのお知らせ

アレルギー食品のうち、乳・卵・小麦・えびについて印をつけてあります。

乳→●、卵→◆、小麦→▲、えび→※

各ご家庭で確認をお願いします。

*そば・落花生の使用はしていません。

エネルギー	Kcal	たんぱく質	g
脂質	g	塩分相当量	g
エネルギー		たんぱく質	
脂質		塩分相当量	

27		ごはん 牛乳 タコミート キャベツのサラダ	
タコミート	キャベツのサラダ		
豚挽肉 37	キャベツ 40		
茹で大豆 10	きゅうり 10		
たまねぎ 30	ホールコーン缶 10		
にんじん 8	酢 1.5		
ホールトマト 22	サラダ油 1.5		
青ピーマン 5	三温糖 0.5		
トマトケチャップ 5	塩 0.3		
トマトピューレー 6	こしょう(黒) 0.01		
炒め油 0.5			
ウスターソース 2			
三温糖 0.6			
チリパウダー 0.1			
ナツメグ 0.01			
塩 0.1			
こしょう(黒) 0.01			
エネルギー 581 Kcal	たんぱく質 21.5 g		
脂質 17.2 g	塩分相当量 1.2 g		

28		ごはん 牛乳 タッカルビ ナムル	
タッカルビ	ナムル		
鶏もも角 20	もやし 50		
鶏ムネ角 20	小松菜 15		
キャベツ 30	カットわかめ 0.5		
にんじん 10	しょうゆ 3		
たまねぎ 20	ごま油 1		
さつまいも 20			
トック 15			
炒め油 0.7			
しょうが 0.7			
にんにく 0.2			
日本酒 1.5			
三温糖 3			
味噌(赤) 5			
しょうゆ 2.5			
トウバンジャン 0.1			
ごま油 0.3			
エネルギー 620 Kcal	たんぱく質 22.4 g		
脂質 17.2 g	塩分相当量 1.9 g		

29		黒パン 牛乳 ポークビーンズ 大根とツナのサラダ	
ポークビーンズ	大根とツナのサラダ		
大豆 20	切り干し大根 4		