令和2年度

7月 学校給食献立表

白山市立蝶屋小学校

日	曜	献立名 主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	赤のなかまの食品 体をつくる	黄のなかまの食品 熱や力になる	みどりのなかまの食品 体の調子をととのえる	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 行事食等
1	水	梅ごはん	牛乳	ホキのチリソースからめ 冷やしうどん汁	ホキ 牛乳	米 麦 あぶら かたくりこ ごま油 さとう こめこうどん	にんじん にんにく ねぎ こまつな しょうが あおピーマン たまねぎ ほししいたけ	599 Kcal 20 g 15 g
2	木	麦ごはん	牛乳	ぶた肉のくわ焼き ごま酢和え なすのピリ辛みそ汁	ぶた肉 牛乳 とり肉 みそ	米 麦 あぶら こめこ ごま かたくりこ さとう 水あめ	こまつな キャベツ えのき にんじん きゅうり ねぎ たまねぎ しょうが なす	665 Kcal 28 g 23 g
3	金	すしごはん	牛乳	三色丼の具 即席漬け めった汁 冷凍パイン	さば 牛乳 たまご こんぶ ぶた肉 うすあげ みそ	米 ごま油 さとう ごま じゃがいも こんにゃく	にんじん しょうが たまねぎ えだまめ ごぼう キャベツ ねぎ きゅうり れいとうパイン	705 Kcal 26 g 22 g
6	月	白ごはん	牛乳	ぎょうざ ナムル マーボー春雨	ぎょうざ 牛乳 ぶた肉 大豆ミート	米 あぶら さとう ごま かたくりこ ごま油 はるさめ	にんじん もやし たまねぎ こまつな きゅうり ほししいたけ しょうが たけのこ にんにく ねぎ	638 Kcal 22 g 17 g
7	火	チーズ蒸しパン	牛乳	とびうおの香草フライ ラタトゥユ クラムチャウダー	とびうお 牛乳 ベーコン チーズ とり肉 あさり	コッペパン オリーブ油 パンこ さとう バター じゃがいも あぶら こめこ てんぷらこ	トマト にんじん にんにく あおピーマン たまねぎ パセリ ズッキーニ バジル なす	634 Kcal 29 g 28 g
8	水	麦ごはん	牛乳	スパイシーチキン コールスローサラダ みそしる	とり肉 牛乳 うすあげ わかめ みそ	米 麦 あぶら こめこ さとう じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな きゅうり コーン たまねぎ	664 Kcal 25 g 22 g
9	木	白ごはん	牛乳	ミートローフ ホットブロッコリー トマトとたまごのスープ	牛肉 牛乳 ぶた肉 チーズ 大豆ミート とり肉 たまご	米 あぶら パンこ オリーブ油 さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ レタス ブロッコリー コーン トマト にんにく さやいんげん えのきたけ	658 Kcal 29 g 20 g
10	金	麦ご飯	牛乳	夏野菜カレー すいか	牛肉 牛乳 チーズ	米 麦 あぶら こむぎこ バター カレールゥ	トマト にんにく えだまめ かぼちゃ しょうが すいか たまねぎ なす	720 Kcal 20 g 22 g
13	月	麦ごはん	牛乳	あぶら麸のたまごとじ丼 沢煮わん 青りんごゼリー	とり肉 牛乳 たまご ぶた肉	米 あぶらふ さとう かたくりこ ゼリー	にんじん たまねぎ えのきたけ いとみつば ねぎ ごぼう ほししいたけ たけのこ	601 Kcal 24 g 14 g
14	火	白ごはん	牛乳	ししゃもの青のりフライ はりはり漬け かぼちゃのカレーそぼろ煮	牛肉 牛乳 ぶた肉 あおのりこ ししゃも	米 あぶら てんぷらこ ごま油 パンこ さとう ごま こんにゃく かたくりこ カレールゥ	にんじん きりぼし大根 こまつな しょうが さやいんげん たまねぎ かぼちゃ	713 Kcal 25 g 20 g
15	水	麦ごはん	牛乳	スタミナ炒め 春雨スープ 野菜と果物のゼリー	ぶた肉 牛乳 とり肉	米 麦 あぶら さとう ごま油 かたくりこ はるさめ ゼリー	にんじん しょうが キムチ にら にんにく ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ	641 Kcal 22 g 17 g
16	木	麦ごはん	牛乳	鶏肉のたつた揚げ 野菜のピリ辛和え コーンかき玉スープ	とり肉 牛乳 ベーコン たまご	米 麦 あぶら かたくりこ ごま油 さとう	にんじん しょうが たまねぎ こまつな キャベツ コーン きゅうり にんにく	680 Kcal 26 g 24 g
17	金	コーンごはん	牛乳	ほっけのいろづけ きゅうりの酢の物 豆腐と厚あげのみそしる	ほっけ 牛乳 あつあげ 大豆ペースト みそ きぬごしどうふ	米 水あめ さとう かたくりこ	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ しょうが とうもろこし	610 Kcal 28 g 17 g
20	月	麦ごはん	牛乳	ちくわ磯辺揚げ きゅうりの中華漬け 家常豆腐	ちくわ 牛乳 なまあげ あおのりこ ぶた肉 みそ うずらたまご	米 麦 あぶら てんぷらこ ごま油 さとう かたくりこ	にんじん きゅうり たけのこ チンケンサイ にんにく ほししいたけ しょうが ねぎ たまねぎ	717 Kcal 27 g 27 g
21	火	麦ごはん	牛乳	焼き肉炒め わかめスープ	牛肉 牛乳 きぬごしどうふ わかめ あさり みそ	米 麦 あぶら かたくりこ ごま さとう	にんじん にんにく キャベツ あおピーマン しょうが えのきたけ たまねぎ ねぎ エリンギ	612 Kcal 24 g 20 g
22	水	ナン	牛乳	キーマカレー オレンジポンチ	牛肉 牛乳 ぶた肉 大豆ミート	ナン あぶら レンズ豆 カレールゥ じゃがいも ナタデココ	にんじん にんにく もも缶 あおピーマン しょうが パイン缶 トマト ごぼう オレンジジュース みかん缶	717 Kcal 28 g 19 g
27	月	麦ごはん	牛乳	豚キムチ風炒め ワンタンスープ	ぶた肉 牛乳 とり肉 みそ	米 麦 あぶら さとう ごま油 かたくりこ ワンタン	にんじん にんにく キムチ にら しょうが もやし たまねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ	603 Kcal 23 g 17 g
28	火	白ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ ひじきのいり煮 みそ汁	ぶた肉 牛乳 ベーコン たまご	米 あぶら じゃがいも ごま油 さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ あおピーマン たけのこ しょうが	694 Kcal 27 g 26 g
29	水	ガパオライス	牛乳	中華スープ フローズンヨーグルト	とり肉 牛乳 大豆ミート フローズンヨーグルト ぶた肉 いとかまぼこ	米 麦 ごま油 さとう あぶら はるさめ	にんじん バジル しょうが キャベツ あかピーマン にんにく ねぎ きピーマン たまねぎ あおピーマン ほししいたけ	724 Kcal 29 g 17 g
30	木	白ごはん	牛乳	酢豚 たまごスープ	さば 牛乳 とり肉 ひじき きぬごしどうふ みそ さつまあげ	米 あぶら かたくりこ ごま油 こめこ ごま さとう こんにゃく	にんじん しょうが こまつな たまねぎ さやいんげん えのきたけ	659 Kcal 25 g 20 g
31	金	ピザトースト	牛乳	カレースープ煮 セノビーゼリー	ベーコン 牛乳 ぶた肉 チーズ フランクフルト あさり	食パン オリーブ油 さとう あぶら じゃがいも ゼリー	あおピーマン たまねぎ トマト にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	654 Kcal 26 g 24 g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。