

# 令和2年7月よていこんだてひょう

【小学校】

★は、1かい はいぜんしつまでとりにいきましよう。

酒々井町学校給食センター

日	曜日	しゅしょく	牛乳	お か ず	おもなざいりょうとはたらき				栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g		
					あか		みどり			き	
					血・肉・骨になるもの		からだの調子を整える			熱や力になるもの	
たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質						
1	水	ごはん	○	チキンナゲット 2こ こりやとうふとひじきのにも しずいみそのとんじる	チキンナゲット こりやとうふ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら	650 24.5 21.1 2.1
2	木	ごはん	○	ハンバーグトマトソース ★えだまめサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ トマト	たまねぎ えだまめ コーン もやし きゅうり マッシュルーム	こめ さとう	あぶら	645 24.5 21.8 3.0
3	金	むぎごはん	○	あつやきたまご ★きりほしだいこんのサラダ カレーにくじゃが	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ きりほしだいこん しらたき きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	669 24.4 19.2 2.5
6	月	まるパン	○	コーンクリームグラタン ★かんてんサラダ チキンピーンズシチュー ひとくちみかんゼリー 1こ	とりにく だいす	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん ブロッコリー トマト	きゅうり たまねぎ コーン なす にんにく しょうが	パン じゃがいも ゼリー	あぶら	621 25.7 21.5 3.1
7	火	ごはん	○	あじのなんばんづけ ゴーヤのつくだに たなばたじる みずようかん <small>クラスに1こ かたぬき にんじんいり☆</small>	あじ とうふ とりにく かまぼこ かつおぶし うおめん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん オクラ	たまねぎ ゴーヤ ほししいたけ ながねぎ	こめ でんぶん さとう みずようかん	あぶら ごま	683 28.4 17.1 3.4
8	水	ごはん	○	メンチカツ(ソース) ★コールスローサラダ ちゅうかしらたまスープ	メンチカツ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり コーン ながねぎ	こめ しらたま	あぶら	728 24.0 25.2 2.7
9	木	(セルフホットドック) せわり コッペパン	○	フランクフルトチリソース むしとうもろこし こめこのかぼちゃシチュー	フランクフルト とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし にんにく	パン さとう こめこ	あぶら バター なまクリーム	631 30.7 25.5 3.0
10	金	ごはん	○	とりにくのこりみやき 1こ ★いそかあえ しずいみそのとうがんじる れいとうパイン	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう えどな	ながねぎ とうがん もやし にんにく しょうが パイン	こめ さとう	ごま	575 26.9 14.6 3.0
13	月	なつやさいの スパゲティ	○	チーズオムレツ ★いもいっぱいサラダ ヨーグルト	ベーコン たまご チーズ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ コーン なす にんにく ズッキーニ エリンギ きゅうり	スパゲティ じゃがいも さつまいも	あぶら マヨネーズ	668 23.5 31.4 2.8
14	火	ごはん	○	ポークシュウマイ 1個 ★かいそうサラダ ナスいりマーボーとうふ	ぶたにく とうふ シュウマイ みそ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん にら	なす ほししいたけ ながねぎ にんにく キャベツ しょうが きゅうり	こめ でんぶん	あぶら	652 24.1 23.4 2.7
15	水	パセリライス	○	ひきにくとなつやさいのカレー えだまめのしおゆで ★あわせるゼリーフルーツ	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん ピーマン	たまねぎ セロリ なす コーン えだまめ もも ズッキーニ しょうが にんにく みかん パイン りんご ナタデココ	こめ こむぎこ ゼリー	あぶら マーガリン	671 24.2 16.7 2.1
16	木	(セルフぶたどん) むぎごはん	○	きびなごサクサクあげ 2ほん ぶたどんのぐ かきたまじる	ぶたにく たまご なると とうふ	ぎゅうにゅう きびなご わかめ	さやいんげん にんじん えどな	たまねぎ ほししいたけ しらたき	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	651 28.6 19.7 3.0
17	金	ごはん	○	さばのピリからみそに だいすのいそに ぬっぺじる アセロラゼリー	さば とうふ とりにく だいす するめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん ながねぎ こんにゃく	こめ さといも さとう ゼリー	あぶら	720 27.1 24.3 2.9
20	月	まるパン	○	ハヤシシチュー ★れいとうパイン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく パイン	パン じゃがいも さとう	あぶら なまクリーム	535 19.3 20.7 2.6
21	火	ちゃーめん	○	さらうどんのぐ ばくがゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	ほししいたけ もやし きくらげ キャベツ	ちゃーめん でんぶん ゼリー	あぶら	556 21.1 25.5 1.7
22	水	コッペパン	○	ポークカレー はちみつレモンゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	パン じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら マーガリン	628 18.8 20.3 2.6
23	木	うみのひ									
24	金	スポーツのひ									
27	月	まるパン (いちごジャム)	○	ポークピーンズ ★れいとうアップル	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース にんにく りんご しょうが	パン じゃがいも いちごジャム	あぶら	599 26.6 20.1 2.3
28	火	ナン	○	チキンカレー ヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	ナン じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	608 24.7 24.1 2.4
29	水	コッペパン (チョコクリーム)	○	チリコンカン ★れいとうみかん	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが みかん	パン じゃがいも チョコクリーム	あぶら	594 26.0 17.2 2.4

★7月分給食費の口座振替日は、7月31日(金)になります。  
残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、  
9月分と同じ日(8月31日)に再振替をします。残高の確認を  
お願いいたします。  
★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、  
ご了承ください。

### 今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米  
なす  
じゃがいも  
味噌  
1日: 豚汁  
10日: 冬瓜の味噌汁

### 学校給食摂取基準(8~9歳の場合)

I 初年 - : 650kcal	給食による摂取エネルギー全体の13~20%
たんぱく質 : 21.1~32.5g	
脂質 : 14.4~21.7g	
食塩相当量 : 2.0g 未満	給食による摂取エネルギー全体の20~30%