



7がつ きゅうしょくこんだてひょう

令和2年度

我孫子第一小学校

| ひ に ち | よ う び | こんだてめい | | | | おもにエネルギー のもとになる食品 | | おもにからだ をつくる もとになる食品 | | おもにからだの調子 を整えるもとになる食品 | | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) |
|-------------|-------------|--------|-------------------------------------|---|----------------------|-------------------------------------|-----------------------------|--|------------------------------|-------------------------------|--|-----------------|--------------|-----------|
| | | 牛乳 | 主食 | 主菜・副菜 | デザート | たんぱく質 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン・無機質 | カルシウム (mg) | 鉄分 (mg) | 食塩相当量 (g) | |
| 1 | 水 | ○ | おやこどん もやしときゃべつのみそしる こざかなアーモンド | | オレンジ | こめ むぎ さとう でんぷん | アーモンド | とりにく たまご あぶらあげ | ぎゅうにゅう こざかな | にんじん こまつな | もやし ほししいたけ きゃべつ えのき たまねぎ オレンジ | 667 | 28.9 | 23.7 |
| 2 | 木 | ○ | コッペパン | にく なつ 肉だんごと夏やさいのトマト煮 フレンチサラダ | こくとうだいず 黒糖大豆 | パン じゃがいも こむぎ さとう やまいも | あぶら | ぎゅうにく ぶたにく だいたいず ハム | ぎゅうにゅう チーズ | トマト かぼちゃ ピーマン | たまねぎ ズッキーニ きゃべつ きゅうり にんにく みかん | 646 | 29.1 | 25.2 |
| 3 | 金 | ○ | ごはん | サバのさんしょうやき きゃべつのごまじょうゆあえ とうふとわかめのみそしる | メロン | こめ むぎ さとう | ごま ごまあぶら | サバ とうふ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん こまつな | たまねぎ だいこん ねぎ きゃべつ しょうが メロン | 648 | 24.8 | 24.5 |
| 6 | 月 | ○ | ポークピラフ | ホキのマヨネーズ焼き じゃがいものトマトスープ | グレープ フルーツ | こめ むぎ じゃがいも | あぶら マーガリン マヨネーズ | ホキ ぶたにく とりにく みそ | ぎゅうにゅう チーズ | トマト にんじん こまつな | たまねぎ グリーンピース コーン マッシュルーム グレープフルーツ にんにく | 651 | 28.4 | 20.9 |
| 7 | 火 | ○ | 七夕こんだて とりそぼろ すし | ほし 星のハンバーグ そうめんじる | たなばた ゼリー | こめ むぎ さとう | あぶら ごま | とりにく たまご なると ぶたにく だいたいず | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん こまつな さやいんげん | はくさい だいこん えのき | 686 | 24.6 | 21.7 |
| 8 | 水 | ○ | コッペパン | あさりのチャウダー コーンたっぷりサラダ | オレンジ | パン じゃがいも こめ さとう | あぶら | あさり ベーコン ハム | ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん こまつな | たまねぎ しめじ きゃべつ きゅうり コーン オレンジ | 607 | 24.1 | 23.0 |
| 9 | 木 | ○ | ピビンバ | コーンポテト こざかなアーモンド | かじゅう グミ | こめ むぎ じゃがいも さとう | あぶら ごま ごまあぶら アーモンド | ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう こざかな | にんじん こまつな パセリ | だいたいず もやし コーン たまねぎ だいこん ぜんまい にんにく | 641 | 22.8 | 17.9 |
| 10 | 金 | ○ | ごはん | にく やさいのアーモンド炒め とうふともやしのスープ | れいとう みかん | こめ むぎ さとう でんぷん | あぶら アーモンド | ぶたにく とりにく とうふ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん こまつな | たまねぎ もやし きゃべつ しめじ みかん | 654 | 25.1 | 21.4 |
| 13 | 月 | ○ | やきにく チャーハン | マスのおろしソースがけ はくさいのちゅうかスープ | ひとくち ぶどう ゼリー | こめ むぎ でんぷん | あぶら ごま ごまあぶら | マス ぶたにく たまご | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ | はくさい だいこん もやし ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが | 688 | 29.4 | 25.8 |
| 14 | 火 | ○ | 我孫子産野菜の日 なつやさいカレーライス | じゃがいもときゃべつのサラダ | グレープ フルーツ | こめ むぎ じゃがいも こむぎ さとう | あぶら バター | ぶたにく ハム とりにく しょうが | ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム | トマト かぼちゃ ピーマン さやいんげん | たまねぎ なす きゃべつ きゅうり にんにく しょうが グレープフルーツ | 661 | 23.9 | 16.5 |
| 15 | 水 | ○ | ごはん | サバのみそやき きゅうりとわかめのすのもの かきたまじる | すいか | こめ むぎ さとう でんぷん | あぶら | サバ みそ たまご とうふ とりにく かまぼこ | ぎゅうにゅう | こまつな | だいこん ねぎ きゃべつ きゅうり しょうが すいか | 656 | 26.7 | 24.5 |
| 16 | 木 | ○ | コッペパン | サケの和風クリーム煮 グリーンサラダ | オレンジ | パン じゃがいも さとう | あぶら | サケ ハム とうにゅう みそ | ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん こまつな さやえんどう | きゅうり きゃべつ たまねぎ オレンジ | 615 | 24.6 | 22.8 |
| 17 | 金 | ○ | 磯 磯ごはん | やきししやも じゃがいもとこまつなのあえもの わかめとトマトのすましじる | ハニー ピーナッツ | こめ むぎ じゃがいも さとう | ピーナッツ | とりにく あぶらあげ ハム | ぎゅうにゅう ししやも わかめ こんぶ | にんじん こまつな トマト | きゅうり たまねぎ もやし ほししいたけ | 654 | 29.9 | 23.6 |
| 20 | 月 | ○ | マーボーどうふどん | もやしのちゅうかサラダ | メロン | こめ むぎ さとう でんぷん | あぶら ごま ごまあぶら | とうふ ぶたにく ハム みそ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | ねぎ ほししいたけ きゅうり もやし にんにく しょうが メロン | 638 | 27.3 | 21.6 |
| 21 | 火 | ○ | ひやしちゅうかうどん | ごもくまめ こざかなアーモンド | バナナ | うどん さつまいも さとう | あぶら ごま ごまあぶら アーモンド | ハム たまご だいたいず ちくわ さつまあげ | ぎゅうにゅう わかめ こざかな | にんじん | きゅうり もやし バナナ | 679 | 27.2 | 23.7 |
| 22 | 水 | ○ | コッペパン | タンドリーチキン えのきときゅうりのサラダ ポテトときゃべつのスープ | マスカット ゼリー | パン じゃがいも さとう | あぶら | とりにく ハム ベーコン | ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん こまつな | たまねぎ きゃべつ きゅうり えのき もやし にんにく しょうが | 634 | 27.1 | 25.3 |
| 27 | 月 | ○ | ゆかりごはん | じゃがいものそぼろ煮 きゃべつときゅうりのあえもの | ヨーグルト | こめ むぎ じゃがいも さとう | あぶら | ぶたにく だいたいず | ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん | たまねぎ きゅうり きゃべつ グリーンピース ほししいたけ | 650 | 22.6 | 15.2 |
| 28 | 火 | ○ | わふうスパゲティ | ツナとコーンのサラダ | こめこの こくとう クッキー | スパゲティ こめ さとう くるざとう やまいも | あぶら マーガリン | とりにく ベーコン ツナ とうにゅう | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | たまねぎ えのき きゃべつ きゅうり コーン にんにく | 671 | 24.2 | 27.7 |
| 29 | 水 | ○ | あまなっとう パン | かぼちゃのミートソース焼き ぶた肉といんげん豆のスープ | グレープ フルーツ | パン じゃがいも | あぶら | ぶたにく だいたいず いんげんまめ | ぎゅうにゅう チーズ | かぼちゃ にんじん こまつな | たまねぎ にんにく コーン マッシュルーム グレープフルーツ | 646 | 27.7 | 17.3 |
| 30 | 木 | ○ | 給食最終日 ふわふわキーマカレー | じゃがいもときゅうりのコロコロサラダ こざかなアーモンド | アップル シャーベット | こめ むぎ じゃがいも さとう | あぶら アーモンド | ぶたにく だいたいず とうふ とりにく | ぎゅうにゅう チーズ こざかな | にんじん | きゅうり コーン たまねぎ セロリ にんにく しょうが りんご | 672 | 24.5 | 19.8 |
| | | | | | | | | | | | 月平均栄養価 | 653 | 26.1 | 22.1 |
| | | | | | | | | | | | 基準栄養価 (中学年基準) | 351 | 3.2 | 2.5 |
| | | | | | | | | | | | エネルギーの 13~20% | 650 | 3.0 | 2.0以下 |
| | | | | | | | | | | | エネルギーの 20~30% | 350 | 3.0 | 2.0以下 |

※ 献立は、学校行事や物価の状況により変更することがあります。ご了承ください。

※ 我孫子市教育委員会では、学校給食の安全安心な運営を図るため、食材の放射性物質検査を実施しています。詳しくは我孫子市ホームページをご覧ください。