



# 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 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
七夕こんだて														
7	火	○	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 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	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 ぶた肉と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
我孫子産野菜の日														
14	火	○	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	○	いそ 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	○	マーボーとうふどん 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	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 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 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 くらざとう 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 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
給食最終日														
30	木	○	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 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

※ 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。

月平均栄養価	653	26.1	22.1
基準栄養価 (中学年基準)	650	26.1	22.1
	351	3.2	2.5
	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%
	350	3.0	2.0以下