



# 令和2年 7月 学校給食予定献立表

野田市立尾崎小学校

実施日		献立名	主 材 と そ の 働 き			栄 養 量			備 考
日	曜		主 材	材 料	働 き	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	
1	水	ごはん ぎゅうにゅう 豚キムチ丼の具 クレープ (みかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	こめ あぶら さとう ごま クレープ	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ はくさい	637	13.4	32.1	0.7
2	木	ナン ぎゅうにゅう ドライカレー スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	パン あぶら さとう こむぎこ スイートポテト	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ トマト グリンピース	597	15.7	35.0	1.8
3	金	ごはん ぎゅうにゅう 親子丼の具 アーモンドカル	ぎゅうにゅう とり にく たまご	こめ あぶら さとう	ごぼう たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん	620	16.2	28.6	1.6
6	月	ミルクパン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム ポルシチ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	パン ブルーベリージャム あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ビーツ	694	13.0	26.7	1.9
7	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのごま味噌焼き セタそうめん汁 シークワーサータルト	ぎゅうにゅう さば とうふ なたかまぼこ	こめ さとう ごま そうめんタルト	にんじん オクラ こまつな ねぎ	684	13.5	32.6	2.2
8	水	テーブルロール ぎゅうにゅう ポークコロケ ころころ野菜たっぷりスープカレー ヨーグルト	ぎゅうにゅう とり にく さくらポーク たまご みそ はなまめ ヨーグルト	パン コロケ あぶら さとう マヨネーズ かたくりこ ごま	にんじん だいこん しめじ キャベツ ブロッコリー ねぎ しょうが	669	14.7	28.0	2.4
9	木	発芽玄米ごはん ぎゅうにゅう 四川豆腐 しゅうまい 冷凍ビーチ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ しゅうまい	こめ はつがげんまい あぶら さとう かたくりこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ	699	14.8	28.8	1.8
10	金	チーズコッペパン ぎゅうにゅう 白身魚のマヨネーズ焼き ミネストローネ	ぎゅうにゅう たら とり にく	パン マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも いんげんまめ マカロニ	たまねぎ えのきたけ あかピーマン ピーマン セロリー にんじん トマト かぶ	598	19.4	29.8	3.0
13	月	ハヤシライス ぎゅうにゅう アーモンドカル アップルシャーベット	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ パター クリーム	たまねぎ にんにく しょうが にんじん しめじ トマト	616	13.4	28.9	1.6
14	火	コッペパン ぎゅうにゅう チキンソテー パーベキューソース かぶのスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とり にく ベーコン	パン さとう ごま あぶら ゼリー	たまねぎ ピーマン にんにく りんご キャベツ にんじん かぶ	632	18.3	35.5	3.2
15	水	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき 豚汁	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ かつおぶし こんぶ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	645	14.9	32.2	1.2
16	木	ペンネポロネーゼ ぎゅうにゅう 千切り野菜のスープ 原宿ドック (チーズ) メロン	ぶたにく だいず こなチーズ ぎゅうにゅう	オリーブ あぶら マカロニ あぶら はらじゆくドック	たまねぎ にんじん しめじ なす トマト ピーマン セロリー えのきたけ キャベツ こまつな メロ	625	17.9	34.7	2.5
17	金	ごはん ぎゅうにゅう マーポーナス とうもろこし フィッシュビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こぎかな	こめ あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく にんじん ねぎ たけのこ しいたけ	589	16.3	26.9	1.2
20	月	黒糖コッペパン ぎゅうにゅう ツナポテトグラタン キャベツとベーコンのスープ アサロラゼリー	ぎゅうにゅう ツナ フレーク だいず とうにゅう チーズ ベーコン	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター ゼリー	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ ほうれんそう	625	14.8	31.0	3.0
21	火	発芽玄米ごはん ぎゅうにゅう いわしのピリ辛焼き 野田野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう いわし とうふ	こめ はつがげんまい さとう ごま じゃがいも	しょうが にんにく りんご ねぎ にんじん キャベツ えのきたけ ほうれんそう	592	16.8	22.0	1.8
22	水	テーブルロール ぎゅうにゅう メンチカツ 冬瓜のスープ ばんかん	ぎゅうにゅう メンチカツ とり にく	パン あぶら ごま	にんじん とうがん ねぎ チンゲンサイ しいたけ しょうが かわちば ばんかん	584	14.8	34.1	2.8
27	月	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグ きのことソース 大根のみそ汁 ソーダゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶら あげ わかめ	こめ さとう ゼリー	マッシュルーム しめじ えのきたけ だいこん ねぎ	645	15.1	27.3	2.1
28	火	コッペパン ぎゅうにゅう いちごジャム スペイン風オムレツ コーンポターージュ	ぎゅうにゅう たまご ハム チーズ ベーコン はなまめ とうふ	パン いちごジャム あぶら じゃがいも クリーム	にんにく たまねぎ ほうれんそう にんじん はくさい コーンパセリ	645	15.1	33.3	2.8
29	水	ごはん ぎゅうにゅう あじのレモンソース みそけんちん汁 こだますいか	ぎゅうにゅう あじ とり にく あぶら あげ とうふ	こめ かたくりこ あぶら さとう さといも	しょうが りんご レモン ごぼう れんこん にんじん だいこん しいたけ しめじ	640	15.9	24.6	1.3
30	木	ごはん ぎゅうにゅう 尾崎小ポークカレー 小袋アーモンド メロンシャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく はなまめ ヨーグルト シャーベット	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パター アーモンド	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご グリンピース	661	11.6	26.4	1.6
給 食 回 数 20 回						635	15.3	29.9	2.0
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。						650	27.0	24.9 以下	2 以下



7月	カルシウム (μg)	マグネシウム (μg)	鉄分 (mg)	脂肪当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	366	88	2.7	208	0.50	0.53	30	4.3
基準値	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0

7月の1しゅうめは、しゅしょく（ごはんまたはパン）・ぎゅうにゅう・おかず1つ・デザートがでます。  
 7月6日からはさらに1品ふえて、しゅしょく（ごはんまたはパンまたはめん）とぎゅうにゅう、しゅさい（にく やさかななどのおかず）、しるもの、デザートなどがでます。