

令和2年 7月


 予定献立表

| 日付        | 牛乳 | 献立名   | おもに体の組織をつくる               |          | おもに体の調子を整える     |   | おもにエネルギーとなる                       |               | エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 塩分<br>g |
|-----------|----|---|---------------------------|----------|-----------------|---|-----------------------------------|---------------|---------------|------------|---------|---------|
|           |    |   | 1群                        | 2群       | 3群              | 4群  | 5群                                | 6群            |               |            |         |         |
|           |    |   | 魚・肉・卵・豆                   | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜           | その他の野菜・果物   | 穀類・いも類・砂糖                         | 油脂・種実         |               |            |         |         |
| 1<br>(水)  | ○  | ご飯<br>麻婆豆腐<br>切り干し大根のナムル<br>ヨーグルト                     | 大豆 豆腐 豚肉<br>味噌            | 牛乳 /     | にら にんじん<br>にんじん | 玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく<br>切干大根 はくさい にんにく           | 米<br>でん粉 砂糖<br>砂糖<br>砂糖           | ごま油<br>ごま ごま油 | 791.56        | 30.89      | 19.82   | 2.50    |
| 2<br>(木)  | ○  | コッペパン<br>ブルーベリージャム<br>チリコンカン(米粉使用)<br>ツナポテト           |                           | 牛乳 /     |                 | ブルーベリー<br>玉ねぎ にんにく<br>どうもろこし                      | パン<br>水あめ 砂糖<br>米粉<br>じゃが芋<br>バター |               | 816.08        | 34.33      | 24.53   | 3.25    |
| 3<br>(金)  | ○  | 麦ご飯<br>豆入りチキンカレー<br>フルーツ寒天和え                          | ひよこ豆 鶏肉 うずら卵              | 牛乳 /     | 昆布<br>寒天        | にんじん トマト かぼちゃ<br>玉ねぎ りんご しょうが にんにく<br>パイン 黄桃 りんご  | 米 麦<br>じゃが芋 米粉 砂糖 澱粉 小麦粉<br>砂糖    | 油 コア          | 900.50        | 27.96      | 20.77   | 2.87    |
| 6<br>(月)  | ○  | 胚芽パン<br>大豆とツナのトマト煮<br>小松菜とコーンのサラダ<br>ベビーチーズ           | 大豆 ツナ                     | 牛乳 /     |                 | トマト パセリ<br>小松菜<br>玉ねぎ しょうが にんにく<br>玉ねぎ どうもろこし レモン | パン<br>じゃが芋 砂糖<br>マカロニ 砂糖<br>油     |               | 812.47        | 34.91      | 28.69   | 3.19    |
| 7<br>(火)  | ○  | 豚丼うずら卵入り(麦ご飯)<br>さつま揚げと大根の味噌汁<br>ひとくちぶどうゼリー           | 豚肉 うずら卵<br>生揚げ さつま揚げ 味噌   | 牛乳 /     | 昆布              | にんじん<br>にんじん<br>ぶどう果汁                             | 米 麦 砂糖<br>砂糖                      | 油             | 814.07        | 32.44      | 21.68   | 2.83    |
| 8<br>(水)  | ○  | ご飯<br>鶏肉と大豆のしょうが煮<br>ほうれん草の磯香和え<br>けんちん汁<br>スナックアーモンド | 大豆 鶏肉                     | 牛乳 /     |                 | しょうが<br>ほうれん草<br>にんじん<br>こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ しいたけ     | 米<br>砂糖<br>砂糖<br>里芋<br>アーモンド      | 油<br>油        | 849.85        | 39.43      | 27.05   | 2.74    |
| 9<br>(木)  | ○  | 麦ご飯<br>夏野菜カレー<br>コーンとひよこ豆のサラダ<br>ヨーグルト                | 豚肉                        | 牛乳 /     |                 | かぼちゃ にんじん<br>ピーマン 赤ピーマン トマト<br>キャベツ きゅうり どうもろこし   | 米 麦<br>じゃが芋 米粉 砂糖 澱粉 小麦粉<br>砂糖    | 油 コア<br>油     | 869.67        | 25.38      | 21.53   | 3.34    |
| 10<br>(金) | ○  | 中華丼(ご飯)<br>なめこの味噌汁<br>ドライブルー                          | なると いちか 豚肉 うずら卵<br>生揚げ 味噌 | 牛乳 /     | 昆布              | にんじん<br>にんじん<br>ブルー                               | 米 でん粉 砂糖<br>砂糖                    | ごま ラード        | 803.57        | 31.56      | 19.43   | 3.11    |
| 13<br>(月) | ○  | 麦ご飯<br>ビビンバ(肉)<br>ビビンバ(野菜)<br>うずら卵とワカメのスープ<br>ベビーチーズ  | 大豆 豚肉 鶏肉                  | 牛乳 /     |                 | ぜんまい しょうが にんにく<br>にんじん ほうれん草<br>にんじん<br>ねぎ えのきたけ  | 米 麦<br>砂糖<br>砂糖                   | ごま油<br>ごま ごま油 | 821.64        | 35.96      | 26.56   | 2.49    |
| 14<br>(火) | ○  | テーブルロール<br>ボークビーンズ<br>さやいんげんのガーリックサラダ<br>はちみつレモンゼリー   | 大豆 豚肉                     | 牛乳 /     |                 | トマト<br>にんじん さやいんげん<br>レモン                         | パン<br>じゃが芋 砂糖<br>砂糖 はちみつ でん粉      | 油             | 787.71        | 28.55      | 24.79   | 2.77    |
| 15<br>(水) | ○  | 麦ご飯<br>うずら卵入りカレー<br>パインサラダ                            | ひよこ豆 豚肉 鶏肉 うずら卵           | 牛乳 /     | 昆布              | にんじん トマト かぼちゃ<br>にんじん<br>こんにゃく キャベツ パイン           | 米 麦<br>じゃが芋 米粉 砂糖 澱粉 小麦粉<br>砂糖    | 油 コア<br>油     | 905.71        | 27.79      | 25.33   | 3.26    |
| 16<br>(木) | ○  | 黒糖パン<br>ミートソース<br>大豆サラダ<br>アセロラゼリー                    | 大豆 豚肉                     | 牛乳 /     | チーズ ミルクハク       | トマト にんじん<br>にんじん<br>アセロラ レモン                      | 黒糖 パン<br>小麦粉 砂糖<br>砂糖 水あめ         | バター ラード<br>油  | 819.21        | 31.62      | 27.17   | 3.47    |

予 定 献 立 表

| 日付    | 牛乳 | 献立名  | おもに体の組織をつくる                     |                                       | おもに体の調子を整える         |   | おもにエネルギーとなる                        |                             | エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 塩分<br>g |
|-------|----|--|---------------------------------|---------------------------------------|---------------------|---|------------------------------------|-----------------------------|---------------|------------|---------|---------|
|       |    |  | 1群                              | 2群                                    | 3群                  | 4群  | 5群                                 | 6群                          |               |            |         |         |
|       |    |  | 魚・肉・卵・豆                         | 牛乳・小魚・海藻                              | 緑黄色野菜               | その他の野菜・果物                                   | 穀類・いも類・砂糖                          | 油脂・種実                       |               |            |         |         |
| 17(金) | ○  | わかめご飯<br>厚揚げの中華煮<br>人参と小松菜のあえもの<br>ヨーグルト             | 大豆 生揚げ 豚肉 味噌<br>ゼラチン            | 牛乳 / わかめ<br>ヨーグルト 寒天                  | にら にんじん<br>小松菜 にんじん | 玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく<br>もやし                | 米<br>でん粉 砂糖<br>砂糖<br>砂糖            |                             | 875.91        | 36.91      | 27.27   | 4.57    |
| 20(月) | ○  | ハヤシライス(麦ご飯)<br>コーンとわかめのサラダ<br>ヨーグルト                  | 大豆 豚肉<br>ゼラチン                   | 牛乳 / 生クリーム ミルクパウダー<br>わかめ<br>ヨーグルト 寒天 | にんじん トマト<br>にんじん    | 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム しょうが にんにく<br>キャベツ どうもろこし | 米 麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉<br>砂糖<br>砂糖        | ラード<br>油                    | 844.51        | 28.14      | 21.10   | 2.97    |
| 21(火) | ○  | ぶどうパン<br>ブロッコリーのごまドレッシングサラダ<br>大豆入り米粉シチュー<br>小魚アーモンド | 大豆 豆乳 ツナ 鶏肉<br>ゼラチン             | 牛乳 /<br>チーズ 牛乳 生クリーム<br>かたくちいわし       | にんじん ブロッコリー<br>にんじん | ブドウ<br>どうもろこし<br>玉ねぎ                        | パン<br>じゃが芋 砂糖<br>米粉 じゃが芋<br>砂糖 でん粉 | ごま ごま油<br>油<br>バター<br>アーモンド | 862.27        | 38.38      | 30.03   | 3.80    |
| 22(水) | ○  | ご飯<br>八宝菜<br>春雨スープ<br>ドライブルー                         | なると いか 豚肉 うずら卵<br>豚肉            | 牛乳 /<br>昆布                            | にんじん<br>にんじん        | キャベツ たけのこ 玉ねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく<br>玉ねぎ     | 米<br>でん粉 砂糖<br>でん粉 はるさめ            | ごま ラード                      | 802.60        | 30.27      | 18.02   | 2.86    |
| 27(月) | ○  | ご飯<br>麻婆豆腐<br>切り干し大根のナムル<br>ヨーグルト                    | 大豆 豆腐 豚肉 味噌<br>ゼラチン             | 牛乳 /<br>ヨーグルト 寒天                      | にら にんじん<br>にんじん     | 玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく<br>切干大根 はくさい にんにく     | 米<br>でん粉 砂糖<br>砂糖                  | ごま油<br>ごま ごま油               | 791.56        | 30.89      | 19.82   | 2.50    |
| 28(火) | ○  | コッペパン<br>ブルーベリージャム<br>チリコンカン(米粉使用)<br>ツナポテト          | 大豆 豚肉 鶏肉<br>ツナ                  | 牛乳 /<br>ヨーグルト 寒天                      | にんじん<br>にんじん パセリ    | ブルーベリー<br>玉ねぎ にんにく<br>どうもろこし                | パン<br>水あめ 砂糖<br>米粉<br>じゃが芋         | 油<br>バター                    | 816.08        | 34.33      | 24.53   | 3.25    |
| 29(水) | ○  | 麦ご飯<br>豆入りチキンカレー<br>フルーツ寒天和え                         | ひよこ豆 鶏肉 とうもろこし<br>寒天            | 牛乳 /<br>寒天                            | にんじん トマト かぼちゃ<br>寒天 | 玉ねぎ りんご しょうが にんにく<br>パイン 黄桃 りんご             | 米 麦<br>じゃが芋 米粉 砂糖 澱粉 小麦粉<br>砂糖     | 油 コア                        | 900.50        | 27.96      | 20.77   | 2.87    |
| 30(木) | ○  | 胚芽パン<br>大豆とツナのとまと煮<br>小松菜とコーンのサラダ<br>バビークーズ          | 大豆 ツナ<br>ゼラチン                   | 牛乳 /<br>チーズ                           | トマト パセリ<br>小松菜      | 玉ねぎ しょうが にんにく<br>玉ねぎ どうもろこし レモン             | パン<br>じゃが芋 砂糖<br>マカロニ 砂糖           | 油                           | 812.47        | 34.91      | 28.69   | 3.19    |
| 31(金) | ○  | 豚井うずら卵入り(麦ご飯)<br>さつま揚げと大根の味噌汁<br>ひとくちぶどうゼリー          | 豚肉 うずら卵<br>生揚げ さつま揚げ 味噌<br>ゼラチン | 牛乳 /<br>昆布                            | にんじん<br>にんじん        | こんにゃく 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく<br>大根 ねぎ<br>ぶどう果汁  | 米 麦 砂糖<br>砂糖                       | 油                           | 814.07        | 32.44      | 21.68   | 2.83    |

|       |        |       |       |      |
|-------|--------|-------|-------|------|
| 平均栄養量 | 833.91 | 32.15 | 23.77 | 3.08 |
|-------|--------|-------|-------|------|

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830キロカロリー、たんぱく質/34.2(25~40)グラム、脂質/23.1(22.8~27.3)グラム(摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2.5グラム未満です。

※別配缶は( )で表記してあります。例) 井のご飯 等 ★「米」は、沼南地区産です。

※献立は、配膳時の感染防止のため、品数を少なくし配膳しやすい献立で提供します。学校生活、給食に慣れてきましたら、通常の献立にしていきます。

(栄養量は可能な範囲で調整しています。)状況により、献立内容を変更することがありますので、ご了承下さい。

※7月末から9月は高温下の給食となるため、食品衛生に一層留意した献立になります。ご了承下さい。

☆給食時間の感染症予防対策について☆

全員が手洗いを徹底します。  
配膳台は使用前後に消毒します。  
給食当番は必ず健康点検をし、白衣・エプロン、マスクをして配膳します。

かみのけは  
ぼうしの中に!  
口とはなを  
マスクでおおう!

つめは  
みじかく!  
ほくし  
白衣とぼうしは  
せんたくする!

手をきれい  
にあらう!

石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。