





2020年7月 牛津小学校 こんだてよい表

日 付	こんだて 献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		調味料 その他	ねつりょう	
		おもに熱や力のもとになる食べもの		おもに体をつくるもとになる食べもの		おもに体の調子を整える食べもの			熱量(kcal)	
		たんすいかぶつ 炭水化物	しぼう 脂肪	たんぱく 質	むかしつ 無機質	ビタミン			たんぱく質(g)	
	こくろい 穀類・芋類・ さとう 砂糖・菓 子	ゆらい 油類	さかな 魚・肉・卵	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品・ まめ 豆・豆製品など	いろ 色の濃い野菜	そ 他の野菜・果物	食塩	相当量(g)		
1	水	ミルクパン	ミルクパン		ぎゅうにゅう				600	
		ふたのいためにオレンジソース	はちみつ かたくりこ	サラダゆ	ふたにく		さやいんげん	にんにく みかんかじゅう	ケチャップ あかワイン しお こしょう	30.3
		ポトフ	じゃがいも		ゆでだいず ロース ハム		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	コンソメ(*小麦) しょうゆ しお こしょう	20.0 2.2
2	木	レタスチャーハン	ごはん	サラダゆ	ふたミンチ	ぎゅうにゅう	あかピーマン	レタス しょうが にんにく	しお こしょう しょうゆ みりん さけ	590
		キャベツとレンズまめのサラダ		やさいいりファイ シング(わふう)(*小麦)	シーチキン レンズまめ しろいんげん(ペースト)		こまつな	キャベツ きゅうり コーン		22.0 17.4
		はくさいとじゃがいものスープ	じゃがいも		ふたにく	わかめ	ねぎ にんじん	はくさい	からスープ(ポーク&チキン) しょうゆ さけ しお こしょう	2.0
3	金	こがたミルクパン	ミルクパン		ぎゅうにゅう				550	
		やきそば	スパゲティ	サラダゆ	ふたにくいか スラ イスてんぷら		にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	やきそばソース ソース しお こしょう さけ	23.4
		やさいとみかんのサラダ	さとう			わかめ	アスパラガス	だいこん きゅうり みかん かん	す みりん しお こしょう	14.6 1.9
6	月	ごはん	ごはん		ぎゅうにゅう		たなばたメニュー		660	
		さといもコロッケ	さといもコロッケ (*小麦●卵●えび●乳●かに)	サラダゆ		ぎゅうにゅう			21.1	
		こまつなとツナのサラダ		イタリアンドレッシング	シーチキン	かいそうミックス	こまつな にんじん	キャベツ	21.7	
		そうめんじる(にゅうめん)	そうめん ふ(*小麦●卵)		とりにく	わかめ	にんじん こねぎ	ほししいたけ	かつおぶし こんぶ しょうゆ さけ	2.0
7	火	ハヤシライス	むぎごはん こむぎ こ	サラダゆ バター	ふたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム しめじ グリンピース にん にく	ハヤシルー(*小麦*乳) ケ チャップ ソース しお こしょう あかワイン	670 19.3
		フルーツポンチ	やさしいりファイ パーゼリー		よくかんで食べるとだ液(えき)がたくさん出てがんの 予防(よぼう)になるよ。			みかんかん ももかん パインかん アロエシラップ づけ	17.7 1.8	
8	水	ミルクパン	ミルクパン		ぎゅうにゅう				630	
		てづくりバンパー グ	パンこ		ぎゅうミンチ ふたミ ンチ だいずのはな ゆでだいず かつお ぶし	ぎゅうにゅう		たまねぎ	しお こしょう デミグラスソ ース あかワイン	32.4
		だいずとやさいのサラダ					ほうれんそう	キャベツ きゅうり	減塩あおじドレッシング(* 小麦)	22.7
		たまねぎとだいこんのスープ	かむかむの日		とりささみ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん えの き	からスープ(チキン) さけ し ょうゆ しお こしょう	2.1
9	木	ごはん	ごはん		ぎゅうにゅう				640	
		しおさば			しおさば				29.9	
		なつやさいのソテー		オリーブゆ			にんじん さやいん げん	キャベツ きゅうり コーン にんにく	しお こしょう	20.9
		ふたスライスともやしのスープ	じゃがいも		ふたにく		ねぎ	もやし たまねぎ きくらげ	ガラスープ(ポーク&チキン) ししょうゆ さけ しお こしょう	1.9
10	金	セルフサンド	ショクパン		ぎゅうにゅう				530	
		ウィンナー 一食ケチャップ			ウィンナー			ケチャップ	21.2	
		やさいとたまごのいためもの			スクランブルエッグ		ピーマン あかピー マン	キャベツ たまねぎ	さけ しお こしょう かたくりこ	20.4
		じゃがいもとたまねぎのスープ	じゃがいも				にんじん ブロッコ リー	だいこん たまねぎ	コンソメ(*小麦) しょうゆ し お こしょう	2.6
13	月	カレーライス	むぎごはん じゃが いも こむぎこ	サラダゆ バター	ふたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ しめじ にんに く しょうが りんご パナナ	チャツネ カレールー(*小麦 *乳) ケチャップ ソース し ょうゆ カレーこさけ しお こし ょう	640 19.2 17.5
		キャベツとほうれん草の おかかサラダ	かつおぶし				ほうれんそう	キャベツ きゅうり	りんごす しょうゆ みりん	2.1
14	火	ごはん	ごはん		ぎゅうにゅう				620	
		ささみカツ	パンこ てんぷらこ	サラダゆ	とりささみ		にんにく		さけ しお こしょう	27.9
		もやしのじゃこいため		ごまあぶら	しらすぼし		ピーマン あかピー マン	もやし キャベツ	ししょうゆ みりん	16.8
		とうふとほうれんそうのみそしる			とうふ みそ		ほうれんそう にんじ ん	たまねぎ えのき	かつおぶし こんぶ	2.4
15	水	ココアあげパン	コッペパン きびざと う	サラダゆ		スキムミルク ぎゅう にゅう	たんじょうびきゅうしよく		ココアパウダー	570
		ささみとレタスのスープ	じゃがいも		とりささみ		ほうれんそう	レタス たまねぎ	コンソメ(*小麦) しょうゆ し ろワイン しお こしょう	23.1 22.5
		「サラダでげんき」サラダ	さとう	オリーブゆ	ロースハム(*卵) か つおぶし	くきわかめ	トマト にんじん	キャベツ きゅうり コーン レモン	す しお こしょう	2.1
16	木	ごはん	ごはん		ぎゅうにゅう				600	
		さわらのおおばみそがけ	さとう		さわら みそ		おおば		しお さけ みりん	25.8
		きんぴらごぼう	こんにやく さとう	ごま サラダゆ ごま あぶら	スライスてんぷら		にんじん さやいん げん	ごぼう	ししょうゆ みりん いちみ	16.7
		やさいとわかめのしるもの			あぶらあげ	わかめ	ほうれんそう	たまねぎ はくさい なめ こ	ししょうゆ しお かつおぶし こん ぶ	1.6
17	金	セルフピザサンド	しょくパン アルファ ベットマカロニ(*小麦)	サラダゆ	ロースハム(*卵)	ぎゅうにゅう チーズ(*乳)	ピーマン パセリ ト マトホール	たまねぎ コーン	ピザソース アルミカップ	580 26.7
		ふたにくとキャベツのスープ	パンに、はさんでたべよう。		ふたにく		ほうれんそう	キャベツ たまねぎ えの き	コンソメ(*小麦) しょうゆ さ け しお こしょう	19.9 2.3
20	月	たかなチャーハン	ごはん	サラダゆ ごまあぶら	ベーコン(*卵) スク ランブルエッグ	ぎゅうにゅう	たかなづけ		ししょうゆ さけ しお こしょう	550 20.7
		ふたにくとやさいのスープ	じゃがいも		ふたにく		こねぎ	はくさい だいこん たま ねぎ	ししょうゆ さけ しお こしょう が らスープ(ポーク&チキン)	16.8 1.9

### 2020年7月 牛津小学校 こんだてよい表

日 付	こんだて 献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		調味料 その他	ねつりや 熱量(kcal)	
		おもに熱や力のもとになる食べもの		おもに体をつくるもとになる食べもの		おもに体の調子を整える食べもの			たんぱく質(g)	
		たんすいかぶつ 炭水化物	しぼう 脂肪	たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン			しじつ 脂質(g)	
	こくるい 穀類・芋類・ さとう 砂糖・菓 子	ゆるい 油類	さかな 魚・肉・卵・ まめ 豆・豆製品など	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品・ こざかな 小魚・海藻など	いろ 色の濃い野菜	た 他の野菜・果物	ち 調味料 その他	しじつ 食塩 相当量(g)		
21 火	ごはん	ごはん			ぎゅうにゅう				610	
	まつかぜやき	パンこ	サラダゆ ごま	とりミンチ みそ	ぎゅうにゅう		たまねぎしょうが	さけみりんしょうゆ	24.0	
	もやしとキャベツのサラダ		ごまあぶら			ほうれんそう	もやしキャベツきピーマン	しょうゆ みりん	18.3	
	こんさいスープ	じゃがいも	サラダゆ	ベーコン(*卵) だいず		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん	からスープ(チキン) しょうゆ さけしお こしょう	1.5	
22 水	こがたミルクパン	ミルクパン			ぎゅうにゅう				510	
	やきうどん	うどん	サラダゆ	ふたにく ぎゅうにく		にんじん ねぎ	ほくさいもやしたまねぎ しめじ	しょうゆ みりん ぎけしお こしょう かつおぶし	22.2 16.6	
	やさしいサラダ リンゴのドレッシング	さとう	オリーブゆ			こまつな	キャベツ きゅうり りんご	りんごすしお こしょう しろワイン	2.0	
27 月	ごはん やきのり	ごはん			やきのり ぎゅうにゅう				580	
	あげどうふのにくみそいため	じゃがいも さとう かつくりこ	サラダゆ	あげどうふ ふたミンチ あかみそ テンメンジャン(*小麦)		にんじん	もやし グリンピース しょうが にんにく	トウバンジャン しょうゆ さけりんごすしお こしょう	19.9 15.3	
	しらたきときゅうりのぼいこあえ	こんにゃく さとう				ほうれんそう	きゅうり キャベツ	しょうゆ みりん ねりうめ	2.1	
28 火	ごはん	ごはん			ぎゅうにゅう				660	
	アジフライ 一食ソース		サラダゆ	アジフライ(*小麦)				ソース	28.8	
	ほうれんそうともやしのソテー	かつくりこ	サラダゆ			ほうれんそう	もやし キャベツ	しお こしょう	23.5	
	レタスとトマトのスープ	じゃがいも		とりにく		トマト	レタス たまねぎ	コンソメ(*小麦) しょうゆ しろワイン こしょう	2.0	
29 水	セルフカレーパン	シヨクパン	パンに、はさんでたべよう。		ぎゅうにゅう				590	
	ドライカレー		サラダゆ	ふたミンチ ゆでだいず		にんじん	たまねぎ コーン グリンピース にんにく しょうが	ソース カレールー(*小麦*乳) しお こしょう あかワイン	28.4	
	はくさいとふたにくのスープ			ふたにく		ほうれんそう にんじん	はくさい もやし	しょうゆ しお こしょう さけからスープ(ホーク&チキン)	21.9	
	ヤクルトげんきヨーグルト				ヨーグルト				2.2	
30 木	ビビンバ	ごはん はるさめ	ごま サラダゆ ごまあぶら	ふたミンチ テンメンジャン(*小麦)	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし ゆでたけのこ さんさいみずに きくらげ にんにく	トウバンジャン しょうゆ みりん	580 22.9 17.1	
	ちゅうかスープ			ふたにく ほそぎりかまぼこ		チンゲンサイ	はくさい たまねぎ ほししいたけ	からスープ(ポーク&チキン) しょうゆ さけしお こしょう	1.8	
 <p>★ マスクは、まいにち、せいけつなものをもってきましょう。 ★ しよくじのまえには、せつけんでてあらいをしましょう。 ★ せいけつなハンカチをポケットにいれておきましょう。</p> <p>☆ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。 ☆ *印は、アレルギー物質(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)を含む食品です。●はコン ☆ パンは「小麦」「乳」を、しょうゆは「小麦」を含みます。 ☆ 食品名からアレルギー物質がわかる食品については、表示を省略しています。 ☆ 給食では、調理の工程において、「穀物酢(小麦を含む)」を使用しています。</p>				ちゅうがくねん 中 学 年 基 準 値 ねつりや 熱 量 620 kcal	<p>こんげつ 今月の平均</p> 		たんぱく質 13 ~ 20 %	脂 質 20 ~ 30 %	えんぶん 塩 分 2.0 g 未 満	600
				たんぱく質 13 ~ 20 %			脂 質 20 ~ 30 %	えんぶん 塩 分 2.0 g 未 満	24.6	19.0