

2021年7月 牛津小学校 こんだてよい表

日付	こんだてよい献立名	黄のグループ おもに熱や力のもとになる食べもの		赤のグループ おもに体をつくるもとになる食べもの		緑のグループ おもに体の調子を整える食べもの		調味料 その他	熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
		たんすいかぶつ 炭水化物	しほう 脂肪	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン					
		こくろい 穀類・芋類・ 砂糖・菓子	ゆらい 油類	さかなにく 魚・肉・卵・ 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	いろこ 色の濃い野菜	た た やさい その他の野菜・果物				
1木	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん			ぎゅうにゅう				590		
	まつかぜやき	パン(小麦●卵、乳)	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	23.5		
	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 きびマシ	しょうゆ みりん	17.8		
	こんさいスープ	じゃがいも	オリーブゆ	だいたい ベーコン(*乳)		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	1.6		
2金	こがたミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン			ぎゅうにゅう				540		
	なつのマゼンバ	うどん(*小麦●そば、卵、乳) さとう	オリーブゆ サラダゆ	とりミンチ ふたミンチ	きざみのり	みずな あかピーマン にんじん トマト	きゅうり レタスにんにく しろねぎ たまねぎ	しお こしょう マゼンバのたれ(*小麦) さけ	22.3 18.4		
	キャベツとみかんのサラダ	さとう			わかめ	アスパラガス	キャベツ みかんかん	りんごす みりん しお こしょう	2.4		
5月	レタスチャーハン ぎゅうにゅう	むぎごはん	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 マゼンバのたれ(*小麦) しょうゆ みりん さけ	600		
	ツナとレンズまめのサラダ		やさしいっぱいドレッシング(わふう)(*小麦)	シーチキン レンズまめ 白いんげんペースト		こまつな	キャベツ きゅうり コーン		22.1 17.3		
	じゃがいもとたまねぎのスープ	じゃがいも		ふたにく	わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ	からスープ(ホーク&チキン) しょうゆ さけ しお こしょう	2.0		
6火	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん			ぎゅうにゅう	玄海地区 食材提供事業			610		
	まだいのポワレ		オリーブゆ	まだい 		にんにく		さけ マジックソルト しお こしょう	27.3		
	こまつなのサラダ	じゃがいも	イタリアンドレッシング(*卵、乳なし)			こまつな にんじん	キャベツ		19.2		
	にゅうめん(そうめんじる)	そうめん(*小麦) ふ(*小麦●卵)		とりにく	わかめ	にんじん ねぎ	ほししいたけ	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ さけ	1.6		
7水	ミルクパン ぎゅうにゅう	ごはん			ぎゅうにゅう	たなばたメニュー			620		
	ほしがたコロッセ☆	ほしがたコロッセ サラダゆ(*小麦●卵、えび、いか)							23.0		
	ささみのスープ			ささみ		にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ だいこん	からスープ(ホーク&チキン) しょうゆ さけ しお こしょう	19.2		
	フルーツヨーグルト				ヨーグルト		みかんかん ももかん パインかん 月型星型ゼリーミックス		1.9		
8木	ごはん やきのり ぎゅうにゅう	ごはん		かむかむの日 	ぎゅうにゅう	よくかんで食べると脳(のう)のはたらきが活発(かっぱつ)になるよ					
	あげどうふのくみそいため	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		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	27.5 23.3		
	しらたきときゅうりのぱいにくあえ	こんにやく 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	1.9		
9金	ショクパン ぎゅうにゅう	ショクパン	パンに、はさんでたべよう。		ぎゅうにゅう				650		
	セルフピザサンド	マカロニ(*小麦)	サラダゆ	シーチキン	チーズ	ブロッコリー トマト	たまねぎ コーン ホールトマト	ピザソース(●えび、かに、小麦、卵、乳、落花生)	27.5 23.3		
	キャベツとふたにくのスープ	じゃがいも		ふたにく		パセリ	キャベツ えのき たまねぎ	コンソメ(*小麦) こしょう	1.9		
12月	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん			ぎゅうにゅう				630		
	ひじきハンバーグ	パン(小麦●卵、乳) さとう でんぷん		ふたミンチ ぎゅうミンチ ちりミンチ とう	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ	しお こしょう しょうゆ みりん さけ かつおぶし	25.1		
	ごまあえ		ごま ねりごま			ほうれんそう	キャベツ もやし	しょうゆ みりん	20.1		
	あげどうふとじゃがいものみそしる	じゃがいも		あげどうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのき	みそ だしこんぶ かつおぶし	2.1		
13火	ハヤシライス ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう	にんじん トマト	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) ハヤシソース(*無し) ソース しお こしょう あかワイン	620 21.6		
	こまつなサラダ		やさしいっぱいドレッシング(わふう)(*小麦)	だいたい シーチキン 白いんげんペースト			キャベツ こまつな		19.6 1.8		
14水	こがたミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン			ぎゅうにゅう				520		
	やきうどん	うどん(*小麦●そば、卵、乳)	サラダゆ	ふたにく ぎゅうにゅう		にんじん ねぎ	はくさい もやし たまねぎ しめじ	しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし	22.3 16.0		
	りんごドレッシングのサラダ	じゃがいも さとう	オリーブゆ	ロースハム(*乳)		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		
15木	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん			ぎゅうにゅう	おぎ町のジョブクリエイティブさんのきくらげです			620		
	しおさば			しおさば					29.3		
	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	20.7		
	じゃがいもともやしのスープ	じゃがいも		ふたにく		ねぎ	もやし たまねぎ きくらげ	からスープ(ホーク&チキン) しょうゆ さけ しお こしょう	1.9		
16金	ショクパン ぎゅうにゅう	ショクパン	パンに、はさんでたべよう。		ぎゅうにゅう	たんじょうびきゅうしょく 			580		
	ドライカレー		サラダゆ	ふたミンチ ふたし パーチップ だいたい		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(*無し) しお こしょう あかワイン	26.1		
	キャベツとじゃがいものスープ	じゃがいも		ふたにく		ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ	しょうゆ しお こしょう さけ からスープ(ホーク&チキン)	20.3		
	ヤクルトげんきヨーグルト				ヨーグルト				2.2		
おねがい 		<ul style="list-style-type: none"> <li>★ マスクは、まいにち、せいけつなものをもってきましょう。</li> <li>★ しよじのまえには、せつけんであらいをしましょう。</li> <li>★ せいけつなハンカチをポケットにいれておきましょう。</li> <li>★ 食物アレルギー等て対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。</li> <li>★ *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。●はコンタミ等</li> <li>★ パンは「小麦」「乳」を、しょうゆは「小麦」を含みます。</li> <li>★ 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。</li> <li>★ 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。</li> </ul>							ちゅうがくねん 基準値 中 学 年 基 準 値 熱 量 650 kcal たんぱく質 13 ~ 20 % 脂 質 20 ~ 30 % えんぶん 塩 分 2.0 g 未 満	こんげつ へいきん 今月の平均 	600 24.6(16%) 19.4(29%) 2.0