

2023年7月 牛津小学校 こんだてよてい表

早寝早起き朝ごはん みそ汁食べて元気に登校!! 		黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ			熱量(kcal)
		もに熱や力のもとになる食べ物		もに体をつくるもとになる食べ物		おもに体の調子を整える食べ物			たんぱく質(g)
日付	献立名	炭水化物	脂肪	タンパク質	無機質	ビタミン		調味料 その他	脂質(g)
		穀類・芋類・砂糖・菓子	油類	魚・肉・卵・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海藻など	色の濃い野菜	その他の野菜・果物		食塩相当量(g)
3月	レタスチャーハン 牛乳	ごはん	サラダ油	ぶたミンチ	牛乳	赤ピーマン	レタスしょうがにんにく	塩 しょう油 みりん 酒	550
	ツナとキャベツのサラダ			シーチキン		こまつな	キャベツ きゅうり	野菜いっぱいドレッシング(和風)(*小麦)	18.4 15.0
	はくさいとじゃがいものスープ	じゃがいも				ねぎ にんじん	はくさい もやし	がらすープ(ポーク&丼) しょう油 酒 塩 しょう油	1.9
4火	ごはん 牛乳	ごはん			牛乳				640
	塩さば			甘塩さば					28.2
	夏野菜のソテー		オリーブ油			にんじん ブロッコリー	キャベツ カリフラワー コーン にんにく	塩 しょう油	19.9
	とうふと玉ねぎのスープ	じゃがいも		とうふ		ほうれんそう	もやし 玉ねぎ	がらすープ(ポーク&丼) しょう油 酒 塩 しょう油	1.9
5水	こがたミルクパン	ミルクパン			牛乳	たんじょう日給食			580
	やきそば 牛乳	スパゲティ	サラダ油	ぶた肉 いか スライス てんぷら(*無)		にんじん ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ	やきそばソース ソース 塩 しょう油 酒	23.8 14.2
	みかんと春雨のサラダ	春雨				アスパラガス きゅうり	きゅうり みかん缶	クリーミーフレンチドレッシング(*無)	2.0
6木	ごはん 牛乳	ごはん			牛乳	たなばたメニュー			610
	国産ハンバーグ(てりやき味)			うす味ハンバーグ(*無)					23.2
	ツナとかいそうのサラダ			シーチキン	かいそうミックス	こまつな	キャベツ きゅうり	イタリアンドレッシング(*無)	16.7
	夏やさいのみそ汁			あぶらあげ みそ		かぼちゃ にんじん オクラ	なす 玉ねぎ なめこ	いりこ こんぶ 酒	2.0
7金	ミルクパン 牛乳	食パン			牛乳				630
	ポテトグラタン	マカロニ じゃがいも 小麦粉 パン粉(*小麦●卵,乳)	サラダ油 バター	とりささみ 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	塩 しょう油 白ワイン パリカパウダー	25.4 18.2
	玉ねぎとだいこんのスープ					にんじん ほうれん草	玉ねぎ だいこん キャベツ えのき	がらすープ(丼) 酒 しょう油 塩 しょう油	2.0
	七夕デザート(ソーダゼリー)	ソーダゼリー(*無)							
10月	ごはん 手まきのり 納豆 牛乳	ごはん		なっとう	のり 牛乳				750
	あげどうふの肉みそいため	じゃがいも さとう かたくりこ	サラダ油	あげどうふ ぶたミンチ 赤みそ 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 しょう油 酒 りんご酢 塩 しょう油	32.0 26.3
	中華サラダ	春雨 砂糖	ごま ごま油			にんじん	キャベツ きゅうり	りんご酢 しょう油 塩	1.9
11火	ハヤシライス 牛乳	麦ごはん	サラダ油	牛肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー にんにく	ハヤシルー(*無) ソース 塩 しょう油 赤ワイン	650 18.5
	フルーツポンチ	月型星型ミックスゼリー(*無)					もも缶 バイン缶 アロエシラップづけ		15.3 1.7
12水	小型ミルクパン 牛乳	ミルクパン			牛乳				510
	やきうどん	うどん	サラダ油	ぶた肉		にんじん ねぎ	はくさい もやし 玉ねぎ	しょう油 みりん 酒 塩 かつおぶし	21.5
	白菜のサラダ	さとう	すりごま	きなこ		ほうれん草	はくさい キャベツ きゅうり	クリーミーごまドレッシング(*小麦)	15.0
	豆乳ムース			豆乳ムース(*大豆)				1.9	
13木	ひじきごはん 牛乳	ごはん こんにゃく	サラダ油	とり肉 油あげ	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ	しょう油 みりん 酒 かつおぶし	540 19.1
	けんちん汁	里いも こんにゃく	ごま油	とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう 干ししいたけ	塩 酒 しょう油 かつお節	13.4 1.7
14金	セルフピザサンド 牛乳	食パン じゃがいも	サラダ油	シーチキン	牛乳 チーズ	ブロッコリー さやいんげん トマト	コーン 玉ねぎ	ピザソース	530 23.6
	白菜のコンソメスープ			ぶた肉		パセリ	はくさい 玉ねぎ だいこん	チキンコンソメ(*小麦) しょう油 しょう油	19.5 2.2
18火	カレーライス 牛乳	麦ごはん じゃがいも	サラダ油	ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ にんにく しょうが	カレー(ポーク&小麦)カレー(和風)ケチャップ ソース 酒 塩 しょう油	690 19.3
	コールスローサラダ					にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン	ドレッシングコールスロー(*無)	18.9
	冷凍みかん						冷凍みかん		2.1
 <ul style="list-style-type: none"> ☆ マスクとハンカチは、毎日、清潔なものを持ってきましょう。 ☆ 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。 ●はコンタミ等 ☆ パンは「小麦」「乳」を、うどん・パスタ類・パン粉・しょう油は「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、*印を省略しています。 ☆ 給食では、調理の工程において、「穀物酢(小麦を含む)」を使用する場合があります。 						中学年 基準値 熱量 650kcal たんぱく質13~20% 脂質 20~30% 塩分 2.0g未滿	今月の平均 	610 15%(23.0g) 26%(17.5g) 1.9	